

## **Due proposte formative su Movimento Creativo e Mindfulness**

Due approcci integrati per un percorso formativo che promuove la consapevolezza e la creatività a partire dal recupero dei moti profondi del corpo.

Cosa offre questo approccio al danza movimento terapeuta:

- Una conoscenza approfondita delle fasi del processo creativo e delle diverse implicazioni psicologiche di ognuna di esse.
- Risorse creative (repertorio) da applicare all'interno del setting.
- Studio della relazione tra le categorie di Laban, le forme vitali e gli stati dell'essere (per migliorare le capacità di sintonizzazione del terapeuta)
- Lo sviluppo della presenza da portare nella relazione terapeutica.

## **Proposta formativa 1**

### **Movimento Creativo e Mindfulness 1**

Due weekend per esplorare le potenzialità dell'interconnessione tra i due approcci. Ambedue le discipline hanno un punto d'incontro nella necessaria ricettività verso noi stessi, aperta al momento presente e libera da giudizi. Dalla coscienza di cosa sentiamo e pensiamo, dalla percezione delle energie che si muovono dentro di noi può nascere il gesto autentico e il movimento creativo. A sua volta la presenza a noi stessi che sviluppa il processo creativo, nel migliorare l'integrazione corpo mente, facilita il raggiungimento di un'attitudine mindful.

**-Roma 14-15 marzo 2020 14 ore**

#### ***IL VALORE DI ESSERE PRESENTI A SÉ STESSI***

Percepire le qualità dell'attenzione necessarie per la presenza nel qui e ora. Riconoscere le spinte interiori. Aprirsi all'ascolto cinestetico, fondamento dell'essere presente.

**-Roma 25-26 aprile 2020 14 ore**

#### ***ESSERE CON SE STESSO PER ESSERE CON L'ALTRO***

Esplorare il legame tra Relational Mindfulness e Movimento Creativo. Aprire la coscienza a come sperimentiamo le sincronizzazioni, la sintonizzazione e/o l'empatia con l'altro.

**Ore totali 28**

**Docenti : Maria Elena Garcia , Tiziana Giansante**

**Costo per soci APID 300 euro**

## **Proposta formativa 2**

### **Movimento Creativo e Mindfulness 2**

Due weekend per esplorare le potenzialità dell'interconnessione tra l'approccio della Mindfulness e il Movimento Creativo ponendo l'accento nella dimensione relazionale dell'una e dell'altra.

Sviluppare la consapevolezza del processo creativo. Esplorare gli aspetti trasformativi del creare. Riattivare lo spirito di gioco. Consolidare l'affermazione di Sé e lo scambio con gli altri attraverso il gioco del corpo in movimento.

**- Roma 30-31 maggio 2020 14 ore**

#### ***LA COSCIENZA CHE EMERGE DAL CREARE COLLETTIVAMENTE***

La relazione tra gioco e improvvisazione creativa. L'ascolto dell'altro nel gioco.

**- Roma 4-5 luglio 2020 14 ore**

#### ***L'ESPERIENZA E LA MODULAZIONE DEL FLUSSO DELL'ENERGIA. USO CREATIVO DELLA PROPRIA FORZA***

Distinguere e modulare il flusso energetico dei propri movimenti e scoprire la sua connessione con il flusso dei momenti di coscienza presente. Trovare la giusta forza del corpo per l'espressione creativa. Introdurre il modello Laban di analisi del movimento (effort Shape). Trovare stimolo alla creatività nella dimensione esistenziale delle categorie del modello Laban di analisi del movimento.

**Ore totali 28**

**Docenti :** Maria Elena Garcia , Patrizia Macagno

**Costo per soci APID 300 euro**

### **Maria Elena García**

Psicoterapeuta, danzamovimento terapeuta, art-psychotherapist (Goldsmith College, U. di Londra). Dal 2005 docente del Master in Danza Movimento Terapia dell'Universidad Autonoma de Barcelona. Supervisore dell'Associazione Professionisti Italiani in Danzaterapia – APID (vice presidente dal 2004 al 2009) e dell'Asociación Española de Danza Movimento Terapia. Curatrice con Antonella Adoriso di *“Danza Movimento Terapia, modelli e pratiche nell'esperienza italiana”* Edizioni Magi, Roma, 2005. Coautrice con M.Plevin e P.Macagno di *“ Movimento Creativo e Danza, metodo Garcia/Plevin”* Gremese Editore, Roma, 2006

### **Patrizia Macagno**

Docente dell'Accademia Nazionale di danza dove ha tenuto per oltre 40 anni corsi di tecnica della danza sia classica sia moderna e ha introdotto corsi di Movimento Creativo- metodo Garcia Plevin dal 2001. Danzatrice e assistente coreografa della compagnia “I Danzatori Scalzi & Patrizia Cerroni”, cofondatrice della compagnia “Danza Ricerca”. Nel 2017 vice direttrice della Accademia Nazionale di danza. Coautrice con M.E. Garcia y M.Plevin di *“ Movimento Creativo e Danza, metodo Garcia/Plevin”* Gremese Editore, Roma, 2006

### **Tiziana Giansante**

Danza Movimento Terapeuta (Art Therapy Italiana – APID) Docente di Movimento Creativo in Italia, Turchia e in Cina presso Inspirees Institute of Creative Arts Therapy. Danzatrice e insegnante di danza classica indiana stile Bharatanatyam. Membro della Nrityodhaya Dance Academy Company of Mumbai -India. Autrice dell'articolo “A Personal Journey. Creativity and play: differences and similarities in Creative Movement and Dance Movement Therapy” tradotto in cinese, turco e russo.