

Sportello online gratuito di Movimento Benessere di APID® Piemonte

Appuntamenti di benessere per tutti con gli strumenti della DanzaMovimentoTerapia

Dal 15 aprile è attivo lo sportello online gratuito di Movimento Benessere messo a disposizione da APID® Piemonte (Associazione Professionale Italiana DanzaMovimentoTerapia) per questo periodo di emergenza. Pillole di movimento adatte a tutti per rilassarsi, sgranchirsi e riattivare il corpo con creatività e leggerezza. In compagnia, pur restando a casa.

In queste settimane il Covid-19 sta limitando i nostri corpi e la loro libertà di movimento in spazi che a volte potrebbero starci un po' stretti. Potremmo sentire il corpo rigido e bloccato e potremmo aver voglia di scrollare via le tensioni, di stiracchiarci nello spazio e di lasciarci andare al movimento libero e spontaneo. Magari in compagnia, pur restando tutti a casa.

La DanzaMovimentoTerapia è una disciplina specifica che utilizza il movimento e la creatività per favorire il benessere globale e l'integrazione psico-fisico-relazionale della persona. È adatta a tutti, a qualsiasi età e con qualsiasi abilità. Non occorre essere dei ballerini per praticarla. Non insegna dei passi o una tecnica, ma accompagna ciascuno a trovare il movimento che lo fa stare bene. E non è solo terapia, ma è anche educazione, formazione, crescita personale, attività per il benessere nel tempo libero.

Durante lo sportello verranno proposti semplici movimenti per rilassare il corpo e la mente e per esplorare creativamente le tante possibilità di movimento che si possono trovare anche in pochi metri quadrati. Divertendosi. Le attività saranno condotte da professionisti di APID® Piemonte operanti ai sensi della legge 4/2013.

Per ulteriori informazioni e per il calendario aggiornato degli appuntamenti visitare la pagina Facebook di APID® Piemonte. Per prenotazioni inviare una mail a apidpiemonte@gmail.com indicando giorno e orario.