



## CONGRESSO NAZIONALE APID®

17/18 APRILE 2021

### “DAL CORPO AL VIRTUALE...ALLA VIRTU’ DEL CORPO

In collaborazione con OPPIForma  
(accreditato MIUR per la formazione docenti)

ABSTRACT FORM SESSIONE WORKSHOP (IN ITALIANO E INGLESE)

**Titolo: “Corpo e respiro: quando il movimento incontra la consapevolezza”**

*Body and breath: when movement meets awareness*

Co-conduttori workshop: Valentina Di Ludovico, Lucia Piedimonte

Indirizzo (CAP, Città, Stato) 64100 Teramo Italia

Telefono 3278991028

E-mail valentina\_diludovico@libero.it

#### TESTO ABSTRACT WORKSHOP

Portare la Mindfulness nella nostra vita quotidiana significa acquisire maggior lucidità mentale e benessere psichico emotivo e fisico. Tramite il movimento, la consapevolezza e la Mindfulness possiamo imparare ad attuare scelte più funzionali per noi, ad ascoltare con più attenzione, a memorizzare meglio le informazioni, a raggiungere gli obiettivi con minor sforzo, a rimanere in contatto con le emozioni in maniera più equilibrata. Vivere nel presente significa direzionare la nostra attenzione consapevole verso ciò che facciamo, pensiamo, proviamo in un certo momento. Il movimento tramite la mindfulness è l'inequivocabile radicamento nel qui e ora e ci permette di sperimentare la presenza a noi stessi sviluppata dalla nostra mente verso i nostri organi motori. Idea alla base è che promuovendo il movimento e la consapevolezza di sé nello spazio, la persona possa essere stimolata nel vivere hic et nunc, favorendo la percezione dei suoi stati interni, lasciando scorrere sentimenti, pensieri e sensazioni che possono essere causa di stress e sovraccarico mentale.

Workshop della durata di 1 ora e 15 minuti dove ci sarà una parte dedicata al rapporto tra mindfulness e il movimento ed una parte sulla pratica mindfulness della montagna e riflessioni.

*Bringing Mindfulness into our daily life means acquiring greater mental clarity and psychic, emotional and physical well-being. Through movement, awareness and Mindfulness we can learn to make more functional choices for us, to listen more carefully, to memorize information better, to achieve goals with less effort, to stay in touch with emotions in a more balanced way. Living in the present means directing our conscious attention towards what we do, think, feel at a certain moment. movement through mindfulness is the unequivocal grounding in the here and now and allows us to experience the presence of ourselves developed by our mind towards our motor organs. The basic idea is that by promoting movement and self-awareness in space, the person can be stimulated to live hic et nunc, favoring the perception of his internal states, letting feelings, thoughts and sensations flow that can cause stress and overload. mental.*

*1-hour and 15 minute workshop where there will be a part on the relationship between mindfulness and movement and a part of mindfulness practices and reflections.*

#### CURRICULUM

##### **Valentina di Ludovico:**

Nasce nel 1985 a Teramo, è un tecnico della riabilitazione psichiatrica ed è responsabile e coordinatore del servizio di Riabilitazione presso la Casa di Cura “Villa San Giuseppe” di Ascoli Piceno dal 2010, Specialista in scienze riabilitative delle professioni sanitarie è esperta nella progettazione di protocolli terapeutico-



riabilitativi personalizzati e in interventi di gruppo. È Danzamovimentoterapeuta Integrata socia APID, Arteterapeuta, ha un master di secondo livello in Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze presso La Sapienza Roma ed è Qualification Teacher mindfulness Based presso la University of San Diego, California. Lavora presso lo studio Associato "Polyedra" a Teramo come Tecnico della riabilitazione psichiatrica libero professionista da nove anni. È membro della segreteria scientifica, organizzatrice di convegni scientifici e formatrice nell'ambito della riabilitazione dal 2013.

*was born in 1985 in Teramo, is a psychiatric rehabilitation technician and is responsible and coordinator of the rehabilitation service at the "Villa San Giuseppe" Nursing Home in Ascoli Piceno since 2010, Specialist in rehabilitation sciences of the health professions is expert in the design of personalized therapeutic-rehabilitation protocols and in group interventions. She is Danzamovimentoterapeuta Integrata socia APID, Arteterapeuta, has a second level master's degree in Mindfulness: practical, clinical and neuroscience at La Sapienza Roma and is Qualification Teacher mindfulness Based at the University of San Diego, California. He has been working at the Associate Studio "Polyedra" in Teramo as a freelance psychiatric rehabilitation technician for nine years. She is a member of the scientific secretariat, organizer of scientific conferences and trainer in the field of rehabilitation since 2013.*

**Lucia Piedimonte:**

Danzatrice, coreografa, Danza Movimento terapeuta Integrata, diplomata in danza Jazz a Parigi nel 1990 presso l'Accademia "Centre international de danse Jazz" di Rick Odums (Alvin Ailey) e diplomata in Danza Movimento Terapia I. presso la Scuola di Formazione di Vincenzo Puxeddu. Socia Apid dal 2016, Insegno Danza contemporanea, jazz, improvvisazione e movimento creativo a bambini e ragazzi da oltre 10 anni nelle scuole materne e primarie (con le quali ero una figura intracurriculare e presente ogni giorno) e scuole di formazione triennali teatrali per ragazzi ed adulti dove insegno danza e improvvisazione apportando gli elementi della danza movimento terapia. (Le Scuole: A me mi piace andare all'asilo, Roma 2013/2019, Umberto 1°, Roma 2019/2020, Aquaniene kids, Roma 2015/2019, Palombella, Roma 2019/2020. Le scuole di Teatro: Accademia dell'Arte, Ostia 2005/2015; Compagnia L'Ombelico di Frediano Properzi Roma, 2014/2018; N.O.T. (Nuove Officine Teatrali) (2020, in corso); Collaborazione on line (per la Danza arricchita dalla DMT) con Dusseldorf, Germania con I gemelli De Filippis ex danzatori di Pina Bausch) (in corso) Collaboro da tre anni con una cooperativa Sociale (F.A.I., Roma) con un progetto di DMT rivolto ai disabili psichiatrici ed un altro rivolto agli anziani oltre gli 80 anni con successo.

*I was born in Rome, 09/11/1967*

*I am a dancer, (formed and graduated in Paris 1990 at the "Centre National de Danse Jazz", Artistic director Rick Odums (Alvin Ailey); choreographer and Dance Movement Therapist (DMTI) I was formed and graduated at Vincenzo Puxeddu's School of Integrated Dance Movement Therapy.*

*Apid member since 2016,*

*I have been teaching since over 10 years Contemporary Dance, Jazz dance; with a particular focus on Improvisation, also Creative movement with elements of DMT in Rome for kinder garden and primiry schools (where i was an intra curricular figure and was working every day with every class).*

*Beside of that i have been working with young actors for what concerns the use of the body while acting and for the Improvisation study classes.*

*The Schools: A me mi piace andare all'asilo, Rome 2013/2019; Umberto 1°, Rome 2019/2020, Aquaniene Kids, Rome 2015/2019; Palombella; Rome 2019/2020.*

*The Theatre Schools: Accademia dell'Arte, Ostia 2005/20015; Compagnia L'Ombelico of Frediano Properzi, Romna 2014/2018; N.O.T. (Nuove Officine Teatrali) Rome, 2020, still on; Cooperation on line with Dusseldorf, Germany, with the twins De Filippis, former dancer of Pina Bausch) (on now)*

*Since the last three years i have been working as a Dance Therapist with Coop F.A.I., Rome with a project for Psychiatric disabilities and people over 80ies with success.*