

# Danza Dentro

**...dal Respiro al Movimento,  
dal Movimento alla Danza,  
sulla Via della Consapevolezza e dell'Espressione Corporea...**

Il corso è aperto a chiunque voglia sperimentare un approccio al movimento che nasce dai ritmi interni al corpo, primo tra tutti il respiro. I partecipanti verranno accompagnati alla scoperta delle proprie potenzialità percettive ed espressive per espandere la propria consapevolezza attraverso il corpo e riconnettersi alla dimensione più profonda dell'Essere attraverso la propria fisicità.

Argomenti da esplorare durante il corso

- **Mente e Corpo: Consapevolezza, Libertà e Integrazione**
- **Le Porte della Percezione**
- **Respiro, Percezione, Coordinazione per muoversi in Armonia**
- **Il Simbolismo del Corpo Umano**
- **La dinamica dei Sette Colori e dei Quattro Elementi**
- **Dalla Percezione all'Azione, dal Gesto alla Danza**
- **Corpo, Musica, Emozione... Danza**

**“Nessuno potrà mai carpire l'essenza *reale* di un Essere autentico...  
ma solo rispecchiarsi, quando l'avrà raggiunto...”**

Il corso consiste in un ciclo di **8 lezioni** settimanali, il Martedì dalle 20,30 alle 22,00.

Il costo del corso è € 90,00 (IVA compresa), e comprende la tessera di iscrizione al Centro “L'Energia Sottile” con copertura assicurativa. A coloro che sono già in possesso della tessera verrà applicato uno sconto del 20% sul costo del corso.

**Sede del corso: “L'Energia Sottile” – C.so Lancieri di Aosta 15/D – 11100 Aosta**

Per informazioni e iscrizioni:

**Monica Canducci 339 7534308**

[www.moniacanducci.com](http://www.moniacanducci.com)

[info@moniacanducci.com](mailto:info@moniacanducci.com)

**Monica Canducci**, Rolfer™ certificata, BodyMind Coach & Trainer, insegnante di Beamish Bodymind Balancing® e tecniche corporee, trainer certificata in PNL™, parallelamente agli studi e al lavoro in campo sanitario ed educativo nel quale svolge attività come formatrice, ha effettuato studi e svolge attività in campo artistico (teatro, musica, danza, sperimentazione vocale) come interprete, trainer e coach di artisti di fama internazionale.

Ricercatrice nel campo delle Vie Spirituali di antica tradizione, dopo anni di sperimentazione di tecniche e discipline incentrate sull'integrazione mente-corpo-emozioni-coscienza e sulla *presenza* (appartenenti all'oriente, come lo Yoga, il Tai Chi, l'Aikido, e all'occidente, come la Bioenergetica, il metodo Feldenkrais, il Rolfing© ecc.), ha elaborato un metodo di lavoro che mira ad aiutare le persone a rendersi libere da restrizioni fisiche, emozionali e mentali per acquisire maggiore coscienza di sé, delle proprie risorse interiori e possibilità di movimento e azione, incrementando percezione, presenza e consapevolezza.