

# RI - CONOSCERSI

## PRATICA DI MOVIMENTO

seminario condotto da Rossella Delmastro



in SARDEGNA - S.Teresa Di Gallura

### 20 - 25 GIUGNO

Il seminario è dedicato a tutti coloro che vogliono farsi stupire dal proprio corpo, dalle proprie capacità e dalla propria creatività, per conoscere meglio chi siamo e cosa possiamo fare, divertirsi e sperimentare allontanandosi da pregiudizi e aspettative.

Attraverso una pratica guidata, all'aria aperta, immersi nella natura, utilizzando l'elemento sabbia, potremo insieme osservare il nostro corpo e il suo movimento e riconnetterci con la profondità del nostro essere, accoglierlo e farci stupire.

Un lavoro di percezione e osservazione, che ci vuole portare alla consapevolezza, ma anche una pratica tesa a risvegliare i sistemi profondi che determinano il nostro movimento vitale.

Il seminario prevede una pratica giornaliera di 4h sulla spiaggia, con orario variabile secondo le condizioni atmosferiche, da lunedì 21 a giovedì 24 + 1h facoltativa al tramonto.

Arrivo previsto entro domenica 20 giugno, partenza entro il 25 giugno (chiunque desiderasse prolungare il soggiorno per abbinare una piacevole vacanza, può contattarci)

**Rossella Delmastro** già direttrice artistica della compagnia "AIRONE" insegnante e coreografa, direttrice artistica della scuola Studiodanza Roma12. Diplomata alla Royal Academy come insegnante di balletto e all'accademia di Danza di Roma come docente in danza contemporanea, si è specializzata con i maggiori esponenti della danza contemporanea in Italia e all'estero. Collabora con il WDA Europe di cui è membro. Insegna da molti anni balletto, danza contemporanea e teatro danza, a livello amatoriale e professionale. Ha recentemente presentato il suo personale metodo di formazione per danzatori al WDA Global Summit tenutosi in Australia (Brisbane 2008), organizzato in partnership con l'Università di Brisbane (QUT, QPAC) e Ausdance National. Conduce pratiche per gruppi di varia provenienza interessati all'esplorazione del movimento e alla comunicazione non verbale. Oltre al lavoro tecnico tradizionale propone un percorso basato sulla percezione e l'osservazione al fine di ottenere maggior consapevolezza, capacità espressive e comunicative.

**COSTO del SEMINARIO: 300€**

(250 € prenotando entro il 20 maggio)

Incluso alloggio in appartamento con uso cucina, escluso viaggio

Per informazioni: [airdance.delma@tiscalinet.it](mailto:airdance.delma@tiscalinet.it) - cell. 328.5357326