



5RITMI SOUL MOTION
MOVEMENT MEDICINE

—
CONSCIOUS
MOVEMENT
—

#IMERCOLEDICONSAPEVOLI
CON CAMILLE BARRIOS E MARCELLA PANSERI



PROGRAMMA DEL CORSO:

Ogni mercoledì sera si alterneranno tre pratiche di Conscious Dance: 5Ritmi, Movement Medicine e Soul Motion.

Pratiche liberatorie, forme di meditazione in movimento che ti permettono entrare in contatto con te stesso, con gli altri e con la natura più profonda che abita dentro di noi.

Non ci sono passi da seguire o da imparare.

C'è tanta musica e ci sono poche parole.

Ognuno è libero di muoversi per interagire con se stesso, con lo spazio e con gli altri.

Queste pratiche, ancora poco conosciute in Italia, sono molto diffuse all'estero. I benefici sono moltissimi, e sono sia fisici che psicologici.

Il consiglio è quello di provarle e di prepararsi a sudare!!

È possibile partecipare a una sola classe così come a tutte.

Non si sono limiti di età, basta aver voglia di mettere anima e corpo in movimento.

DOVE:

Presso Artepassante, Fabbrica del Vapore, via Procaccini 4, Milano.

QUANDO:

Tutti i mercoledì a partire dal 5 settembre dalle 20.00 alle 22.00.

Alcune domeniche mattina (vedere calendari rispettivi).

La musica inizia 10 minuti prima.

COSA PORTARE:

Tappetino, uno scialle o una coperta leggera. Si balla a piedi nudi ma se soffrite un po' il freddo, meglio avere delle scarpette da danza. Vestirsi a strati, portare acqua, e un asciugamano.

COSTI:

20 euro classe singola

170 euro tessera 10 lezioni valida per tutte le pratiche di conscious dance del mercoledì alla fabbrica del vapore.

30 euro per coppie/marito/moglie, fratelli/sorelle, padri/figlie.

Prezzi agevolati per studenti, over 60 e disoccupati.

+ 20 euro costo annuale tessera Associazione Le Belle Arti



INSEGNANTI



MARCELLA PANSERI:

È la prima insegnante italiana certificata in Soul Motion; per i 5Ritmi è certificata come Space Holder ed è inoltre teacher in training. Ha creato uno spazio di crescita e condivisione: ConsciousDanceItaly.com per diffondere le pratiche di movimento consapevole in Italia. Laureata in filosofia, ha lavorato come copywriter per 20 anni e insegnato danza jazz per 15 anni studiando sia in Italia che all'estero. Ha viaggiato in Italia e nel mondo seguendo alcuni fra i più grandi maestri di Conscious Dance. Vive in Città Alta a Bergamo con l'uomo che ama e quando non balla scrive fiabe su misura per adulti e bambini con la sua piccola casa editrice: www.fiabeperdire.com

CONTATTI:

www.marcellapanseri.it

tel: +39 338 84 42 117

fb: soul motion con marcella panseri



CAMILLE BARRIOS:

Vive a Milano ma è venezuelana di nascita, ama fondere diversi linguaggi per permettere al corpo di trovare la sua innata saggezza: arte, danza, musica e tamburo sciamanico sono alcuni dei suoi strumenti. Studia con la School of Movement Medicine in Inghilterra dal 2016 sotto la guida di Susannah & Ya'Acov Darling Khan. Ha un Master in Comunicazione Visuale della Scuola Politecnica di Design e da 26 anni lavora come Grafica e Art Director nel suo studio di Milano dove segue clienti nel ambito editoriale e corporate design: www.ushadesign.com. Attualmente è teacher in training di Movement Medicine.

CONTATTI:

www.camillebarrios.com

tel: +39 349 19 86 397

fb: movement medicine con camille

