

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

TITOLO DEL CORSO	LABORATORIO INTEGRATO DI DANZAMOVIMENTOTERAPIA E DANZE SACRE
NOME E COGNOME DOCENTE	Delizia Alessandra e Rita Cirrincione
PAGAMENTO/ P GRATUITO/G	Pagamento <u>E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CONTESTUALMENTE ALL'ISCRIZIONE CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE NON AGONISTICO.</u>
GIORNO / ORARIO DISPONIBILITÀ PER CORSO ON LINE	Martedì 17,00/18,30 No
FASI E TEMPI DI REALIZZAZIONE	Da Novembre a Maggio
MOTIVAZIONI DELL'INTERVENTO Descrizione sintetica del progetto esecutivo e dei contenuti affrontati	La <u>DanzaMovimentoTerapia (DMT)</u> è una disciplina specifica basata sull'unità mente-corpo-relazione che promuove l'integrazione fisica, emotiva e relazionale della persona. All'interno di un contesto gruppale e di un setting protetto e non giudicante, attraverso il movimento, l'espressione corporea, l'interazione dinamica di gruppo e il gioco simbolico, l'attività sviluppa consapevolezza corporea e benessere psicofisico e cognitivo. Il corso prevede anche momenti di verbalizzazione, di creazioni coreografiche, di rielaborazione grafica e di scrittura creativa scaturiti dal movimento corporeo. <u>Le Danze Sacre</u> appartengono al patrimonio delle Danze tradizionali del mondo, eredità vivente di rituali millenari che collegano il divino e la comunità. Alcune di esse sono riconosciute dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Vengono definite "sacre" in quanto parlano la lingua universale dei Miti e dei Simboli. Le Danze Sacre possono essere danzate in cerchio, in spirale, croce e stella disegnando dei petali, degli Alberi della Vita, delle onde, dei rosoni formando così preghiere in movimento. Le Danze sacre sviluppano in chi le pratica la coscienza del corpo e una connessione profonda con il Sé, con l'Altro e con il Creato.

SCHEDA PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO /CORSO

A.S. 2026/27

MATERIALI E STRUMENTI DI SUPPORTO	Le attività prevedono l'uso di musiche opportunamente selezionate e di materiali facilitatori (palline di gommapiuma, nastri, foulard, maschere neutre, etc.) forniti dalle conduttrici.
RISULTATI ATTESI E MODALITA' DI VERIFICA PRODOTTO FINALE	Attraverso rielaborazioni grafiche e coreografiche e verbalizzazioni è possibile verificare i risultati raggiunti dai processi attivati durante il corso, sia in termini di consapevolezza corporea, di competenze espressive e relazionali, sia in termini di benessere psicofisico. La DMT e le Danze sacre non prevedono un prodotto finale in quanto, l'attenzione di queste discipline è rivolta piuttosto al processo.
SCHEMA DI SINTESI "CATTURA INTERESSE"	La DanzaMovimento Terapia è particolarmente indicata per la terza età: aiuta a riscoprire il proprio corpo e a trasformare gli eventuali limiti in nuove possibilità espressive. È una disciplina che aiuta a contrastare senso di isolamento e scarsa autostima migliorando l'umore e la vitalità. Le Danze sacre creano una profonda connessione con il sé stessi e con gli altri.
NOTE DEI CONDUTTORI	✓ Non è richiesta una specifica competenza tecnica nella danza. ✓ Trattandosi di attività di gruppo e prevedendo una fisiologica percentuale di assenze durante gli incontri, il corso sarà attivato con un numero di iscritti non inferiore a 15. ✓ Data la natura esperienziale del corso, sarà data la possibilità di provare l'attività durante un primo incontro aperto.

Firma delle Docenti
Delizia Alessandra e Rita Cirrincione