



## FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023

Occasioni per conoscere e sperimentare discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati



### PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

#### Contact improvisation e danza per la Terra

Sabato 16.15-17.45 Contact improvisation con Ladislaja Pietrangeli



Il piacere di muoversi e di usare il proprio corpo, per un avvicinamento sensibile ed esperienziale alla danza, per ritrovare fluidità ed elasticità di corpo e mente. Prevede uno studio intimo del peso e delle sue potenzialità dinamiche, prima con il supporto della terra, a seguire con il supporto del partner, poi del gruppo. La Contact Improvisation è una disciplina che promuove una cultura del movimento accessibile a tutte e a tutti, senza limiti di età né di mobilità. È un vero e proprio

linguaggio che ci permette di esprimerci e creare un dialogo significativo con gli altri, senza l'uso delle parole. Per l'esperienza non è richiesta alcuna conoscenza pregressa in materia; benvenute e benvenuti i curiosi.

#### Sabato 18-18.30 Danzare insieme per la terra

Un invito ad incontrarsi liberamente attraverso il movimento del corpo e la danza per celebrare insieme la Terra madre, in una danza gioiosa e celebrativa a cui tutti saranno invitati a partecipare. Uno spazio per esprimere creatività, emozioni e aspirazioni per il bene comune.

Ladislaja Pietrangeli, artista del movimento, insegnante certificata di pedagogia del movimento all' Holistic Dance Institute di Vienna, formata alla scuola di teatro fisico LASSAAD di Bruxelles, ha lavorato con le compagnie OPTIKA e La Cavalcade en Scène (CH). A Como ho fondato il progetto Inmove System Project e tuttora collaboro a diversi progetti internazionali che utilizzano il movimento per la crescita ed il benessere dell'individuo. Collabora con So'ham proponendo esperienze di Movimento autentico e Contact Improvisation.

