

Movimento & Colore



SABATO 16 LUGLIO

Pineta di Barcola – Trieste

(All'interno della manifestazione Estate in Movimento)

-17.30-18.30 Danza Meditativa

-18.30-19.00 Laboratorio con il colore

-19.00- 20.00 Meditazione del cuore

MOVIMENTO & COLORE è una manifestazione sportivo culturale aperta a tutta la cittadinanza dedicata al movimento, alla meditazione e all'arte. Verranno proposte due tecniche di rilassamento dinamiche che aiuteranno a distendere il corpo e la mente dallo stress quotidiano. Le persone potranno inoltre esprimere le loro sensazioni attraverso l'uso dei colori.

Danza Meditativa - si tratta una "danza" che permette di esprimersi attraverso il movimento. Ogni parte del corpo si muove, seguendo la musica e il proprio sentire ed abbandonando i pensieri. Le musiche appositamente scelte con ritmi diversi fanno emergere gesti ed emozioni differenti passando attraverso vari momenti di meditazione.

La meditazione del cuore - è un tecnica Sufi, praticata da molti secoli, inventata da un Maestro tibetano vissuto nell'XI secolo e riscoperta da Osho. Si tratta di un semplice esercizio di respirazione e di movimento che serve a sciogliere tensioni fisiche e mentali ed a riempire di energia il corpo e il cuore. Praticando questa tecnica è possibile allontanare i pensieri e sentirsi più rilassati e sereni. Una musica apposita accompagna la persona per un'ora, scandendo fasi diverse che fluiscono liberamente.

PER INFORMAZIONI:

www.gest-arts.it

associazione@gest-arts.it

dott.ssa Arianne Fonda cell. 347.1477230

Gest-Arts nasce nel 2008 dall'incontro tra due mondi quello della Psicoterapia della Gestalt e quello dell'Arteterapia. Gest-Arts opera in vari ambiti sociali (scolastico, sanitario, riabilitativo...) proponendo interventi di prevenzione e di sostegno alla persona e alla collettività.

Con il contributo del Comune di Trieste Assessorato alla Cultura



comune di trieste
assessorato alla cultura