

Seminario

I RITMI DEL CORPO

con Oskar Boldre

Il corpo è uno strumento che a volte ci dimentichiamo di avere a disposizione; possiede una memoria che è molto profonda e antica. Pensate a quanto antiche sono le pulsazioni del camminare (la marcia) e il magico movimento del cullare che ricalca la pulsazione in $\frac{3}{4}$ del battito del cuore...

Ecco, già con le innumerevoli combinazioni di questi due ritmi (il 2 ed il 3) possiamo giocare tantissimo!

Ri-trovando la sana curiosità del bambino che risiede ancora in noi e abbandonandoci un poco al linguaggio del ritmo senza giudizio potremo divertirci tantissimo nello scoprire poliritmi con semplici combinazioni tra movimenti di piedi mani, sempre aiutati dallo strumento voce. Altri giochi-esercizi approfondiranno i tempi dispari.

Il lavoro di gruppo poi aiuta a condividere un'esperienza profonda di ri-connessione con le nostre radici e con l'energia che ci dà la terra attraverso i nostri piedi.

Il seminario è adatto a tutti.

DATE E ORARI

Sabato e/o Domenica. Disponibilità date limitata, da definire con largo anticipo.
6-7 ore di lavoro al giorno per un totale di 14-16 ore di lavoro (2 giorni).

NECESSITÀ

Sala di almeno 50/70 mq. molto silenziosa con prese corrente toilette e un pavimento adatto a lavorare a piedi scalzi (linoleum, legno, moquette ...).

NUMERO PARTECIPANTI

Minimo 10, massimo 25.

TERMINE ISCRIZIONI

Entro 3 settimane prima dell'inizio del seminario occorre sapere se si terrà e se ci sono il numero minimo di iscritti.

INFO

Oskar Boldre, via palestro 3, I-21030 Casalzuigno (VA)
Tel/fax +39 (0)332 624004
cell. +39 (0)338 8965838 (dall' Italia)
cell. +41 (0)76 433 68 38 (da altri paesi)
oskarboldre@tiscali.it