



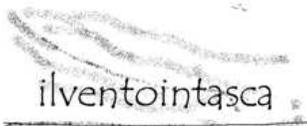
## Biodanza e Libertà Voce e Corpo

7 giugno 2014

Una giornata a Punta Sabbioni  
(in palestra e all'aperto).

Conduce **Rossella Cecchetti**

In località  
**CAVALLINO - TREPORTI (VE)**  
presso la sede  
estiva dell'Associazione



a **Punta Sabbioni, Via HERMADA, 17**

[www.centrobiodanza.altervista.org](http://www.centrobiodanza.altervista.org)

## Liberazione voce e corpo La danza e il canto

### La possibilità di esprimere liberamente il movimento e la voce

*In un ambiente sereno e protetto andremo a vivere alcuni momenti creativi che faranno emergere le nostre potenzialità profonde all'interno di un gruppo accogliente.*

Una giornata a Punta Sabbioni  
(in palestra e all'aperto).

CAVALLINO - TREPORTI (VE) presso la sede  
estiva dell'Associazione "Ilventointasca"  
a Punta Sabbioni, Via HERMADA, 17  
[ilventointasca.blogspot.it](http://ilventointasca.blogspot.it)

#### Date e orari dello Stage:

sabato 7 Giugno 2014 dalle 10:00 alle 18:30  
circa, con pausa pranzo e relax.

Lo stage è articolato in 2 sessioni che si svolgeranno nella **Palestra** (ambiente realizzato secondo le indicazioni dell'Ecobioedilizia) ed all'aperto in un ambiente naturale, accogliente e riservato. Possono venire amici e parenti anche se non partecipanti allo stage. Possibilità di accesso alla spiaggia di Ca'Savio – Punta Sabbioni nelle vicinanze del Camping MARINA de Venezia.

#### Info sullo Stage:

Il contributo indicativo per lo Stage è di 25 €, comprensivo dei materiali per la pittura e della "spaghetтата" per il pranzo; è comunque opportuno che ognuno porti qualcosa di buono da condividere! E' possibile essere ospitati a dormire presso la struttura (con sacco a pelo o lenzuola propri), contribuendo alle spese con offerta libera. Chi viene da lontano (o chi volesse magari approfittare dei primi giorni di mare) può arrivare il venerdì pomeriggio e ripartire domenica. Per informazioni sull'ospitalità telefonare ai numeri 335 7468399 oppure 320 1966648.

[www.centrobiodanza.altervista.org](http://www.centrobiodanza.altervista.org)

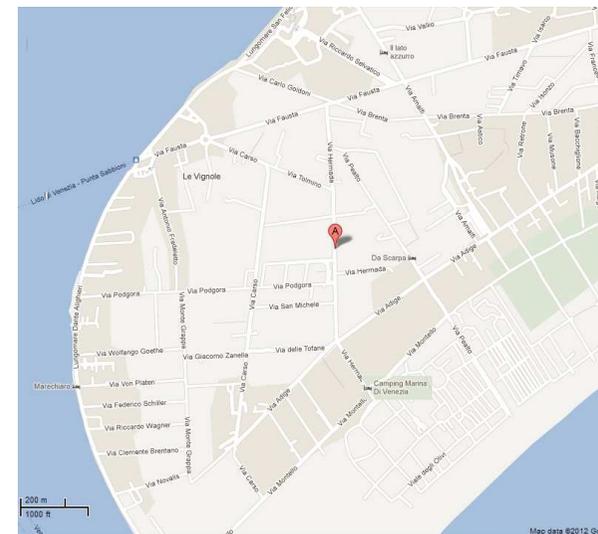
#### Come arrivare:

**A) Con Motonave ACTV da VENEZIA a Punta Sabbioni**  
Poi è previsto un servizio auto-navetta (chiamando Rossella al cellulare) oppure a piedi (1,3 Km):

1. Dall'attracco ACTV procedi in direzione ovest da **Via Fausta** verso **Piazzale Punta Sabbioni** 15 m
2. Svolta a **destra** in **Piazzale Punta Sabbioni** 43 m
3. Prosegui su **Lungomare San Felice** Circa 2 min
4. Svolta a **destra** per rimanere su **Lungomare San Felice** 50 m
5. Svolta a **sinistra** per rimanere su **Lungomare San Felice** 34 m
6. Svolta a **destra** per rimanere su **Lungomare San Felice** Circa 1 min 0,1 km
7. Alla rotonda, prendi l'uscita **2a** per **Via Carso** Circa 4 min 0,3 km
8. Prosegui su **Via Tolmino** Circa 4 min 0,3 km
9. Svolta a **destra** in **Via Hermada** Circa 3 min 0,3 km

**B) da JESOLO LIDO in AUTO**

**seguire le indicazioni per CAVALLINO PUNTA SABBIONI e passato il centro di CA' SAVIO svoltare a Sx in Via Hermada (la stessa strada indicata per il Camping MARINA), la casa prima della SERRA alla Sx è la sede de "ilventointasca".**



**Conduce: Rossella Cecchetti:** operatore di Biodanza e TUTOR presso la Scuola del Triveneto di Padova con specializzazione in "Biodanza per Bambini & Adolescenti" e "Biodanza e Pittura". Si è titolata con una Tesi su "La poesia in Biodanza".

È presidente dell'associazione "Centrobiodanza" di Venezia-Mestre, affiliata AICS e CONI.

Telefono: **340 0570340**

e-mail: [rossellacecchetti@yahoo.it](mailto:rossellacecchetti@yahoo.it)

sito: [www.centrobiodanza.altervista.org](http://www.centrobiodanza.altervista.org)

## Biodanza e l'espressione attraverso Voce e Corpo



Michelle Wiarda

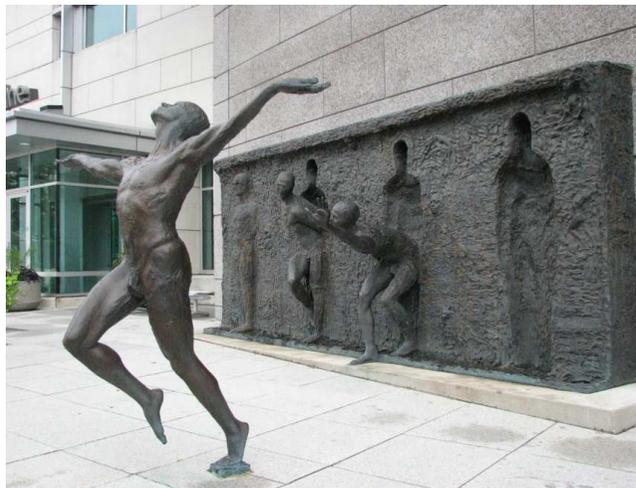
La proposta è un invito ad ampliare il potenziale creativo come una funzione naturale insita in noi.

Questa forza misteriosa e potente della vita è dentro di noi e pulsa incessantemente.

Se questa forza è libera di esprimersi, possiamo ricevere e manifestare tutta la nostra abbondanza, fantasia, unicità e possiamo ricevere e scoprire nuove forme e metodi di rivelazione con il mondo e gli altri.

La cosa più importante è la ricchezza, la generosità e l'abbondanza che sorgono dalla nostra identità più profonda.

Queste forze si possono esprimere nella danza, nel canto e nella voce.



Zenos Frudakis - Freedom (2001), GlaxoSmithKline World Headquarters, Philadelphia, PA, USA

## BIODANZA

“Danza della vita” così chiamata da Rolando Toro, cileno, psicologo, antropologo, poeta: suo creatore.

Biodanza è “*un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita*”.

È un processo di integrazione tra mente e corpo mediante la musica, il movimento, la manifestazione spontanea di tutte le emozioni.

Gli esercizi “vivencia” si svolgono in gruppo guidati da un facilitatore, e sono particolarmente efficaci per sciogliere i conflitti con sé stessi e con gli altri. Conflitti che spesso si manifestano come dissociazione psicomotoria: movimenti del corpo e posture irrigidite, incapacità di percepirsi come un’unità integrata, ma solo come singole parti isolate...

Biodanza interviene reintegrando l’unità psicocorporea, favorendo la comunicazione con sé stessi e con il mondo esterno, in sostanza **migliorando la qualità della vita ed il benessere**.

Biodanza è in sostanza un **cammino di crescita personale** attraverso la musica, la danza e la “vivencia” (vivere intensamente nel “qui ed ora” l’emozione che l’esercizio suggerisce), che si snoda sulla base di un preciso Modello Teorico.

Obiettivi di Biodanza sono:

- sviluppare le potenzialità della persona
- aumentare la capacità affettiva e di relazione
- stimolare la creatività
- migliorare la comunicazione
- affinare la sensibilità all’ascolto dell’altro
- combattere lo stress