



NEURO GIARDINIERI  
INCUBATORE DI IDEE

# IL BALLO TRA CORPO E MENTE

## Programma

### **Il ballo, tra il corpo e la mente**

Ciascuno di noi è un insieme di componenti di diversa natura. Il benessere si raggiunge attraverso la conoscenza del loro funzionamento, la dimestichezza nel loro utilizzo, l'armonia del loro convivere in noi. Il ballo - la danza in generale - è uno strumento eccellente di conoscenza e di crescita, perché stabilisce un collegamento tra il corpo e la mente e mette la persona in grado di apprezzare la propria completezza. Il ballo di coppia aggiunge una ulteriore opportunità: sperimentare l'importanza della relazione tramite la vicinanza, il contatto e la comunicazione corporea. Comporta la condivisione di un linguaggio fatto di segnali e dello spazio che ci circonda. È qualcosa che va oltre la comunicazione verbale, perché il corpo si esprime e parla di noi meglio delle parole. Nel ballo in generale, e nel ballo del tango in particolare, la componente forse maggiore per la buona riuscita è l'empatia, la fiducia e la percezione dei movimenti e delle sensazioni tra i ballerini. In quest'ottica il ballo diventa l'espressione del rapporto empatico tra le persone, dove la percezione e l'accoglienza dell'altro aprono le porte a rapporti di cooperazione e collaborazione proficui e soddisfacenti. Usiamo quindi il corpo e il riconoscimento dell'interlocutore/ballerino per migliorare l'approccio emotivo e sociale nei rapporti interpersonali.

Il corso è aperto a tutti, non serve saper ballare o partecipare in coppia. Non è una lezione di Tango ma un metodo di crescita personale.

### **Contenuti e obiettivi**

Il lavoro proposto si fonda sui principi base del TANGO ARGENTINO, il ballo di coppia più articolato e ricco di sfumature, una tecnica di movimento, comunicazione e relazione applicabile a tutti gli ambiti della vita quotidiana in cui ci troviamo a instaurare e gestire il rapporto con gli altri.



**NEURO GIARDINIERI**  
INCUBATORE DI IDEE

Può giovare a tutti, qualunque sia la “risposta” personale e relazionale che stiamo cercando: nel lavoro permette di ottenere maggiore concentrazione, di migliorare l'interazione fra individui e quindi l'attività in team o la quotidiana interazione in ufficio, di riconoscere e affrontare blocchi problematici che abbassano l'interazione tra individui, di ottimizzare la comunicazione. I soggetti più giovani, alle prese con lo studio e i rapporti tra coetanei, apprenderanno a percepire la portata delle proprie azioni e intenzioni, a elaborare una strategia per instaurare e mantenere relazioni.

Il percorso parte da e approda a una intima valorizzazione della persona e un incremento dell'autostima, che sempre derivano dalla consapevolezza delle proprie capacità, dall'inquadramento dei propri limiti in un'ottica di superamento assolutamente non-competitiva e non-agonistica, la principale differenza tra danza e sport.

## Struttura del corso

Il percorso è strutturato in due diversi moduli da 4 ore ciascuno:

### Modulo 1

**Modulo 1 – BASE: Fondamenti della comunicazione non verbale nel tango (durata 4 ore):**

- Elementi base di attività motoria e mobilitazione articolare e muscolare.
- Analisi della postura
- Ascolto musicale: il ritmo e la melodia dentro e fuori di noi
- Nozioni elementari di movimento di coppia: comunicazione non verbale tramite movimento e gestualità
- La condivisione dello spazio, in coppia e in gruppo
- Potenziamento delle capacità di raffigurazione e immaginazione.
- Esercizi creativi di comunicazione
- L'abbraccio e l'abbandono, la fiducia in noi stessi e nell'altro
- Camminare con l'altro
- Comunicare le intenzioni
- La fiducia
- L'ascolto del corpo
- Vicinanza/Distanza
- Esercitazioni pratiche



**NEURO GIARDINIERI**  
INCUBATORE DI IDEE

## Modulo 2

**Modulo 2 – AVANZATO** durata  
4 ore)

-Approfondimento degli argomenti  
trattati durante il Modulo Base  
-Applicazione dei concetti e delle  
pratiche apprese nel ballo, con il  
supporto di ballerini professionisti

## DATE CORSO

### **MODULO 1 BASE:**

29/10/2018 (21.00-23.00)

30/10/2018 (21.00-23.00)

**ADESIONI ENTRO IL 13/10/2018**

### **MODULO 2 AVANZATO:**

12/11/2018 (21.00-23.00)

13/11/2018 (21.00 - 23.00)

**ADESIONI ENTRO IL 05/11/2018**

## Quote di partecipazione

€. 60,00 (iva inclusa) per modulo 1

Tariffa agevolata per iscrizioni anche al secondo modulo €. 50,00  
(iva inclusa)

## SEDE CORSO

La sede del corso sarà comunicata quanto prima agli interessati

[www.neurogiardinieri.it](http://www.neurogiardinieri.it)



**NEURO GIARDINIERI**  
INCUBATORE DI IDEE

## Note

*I corsi verranno attivati con almeno 15 persone.*

*Per partecipare è necessario compilare la scheda di adesione ed inviarla al seguente indirizzo mail: [info@neurogiardinieri.it](mailto:info@neurogiardinieri.it)*

*Il pagamento dovrà essere effettuato non appena verrà comunicata la partenza effettiva delle attività.*

*Per qualsiasi info scrivere a [info@neurogiardinieri.it](mailto:info@neurogiardinieri.it) o contattare il n. 327 3499942*