

**Quando:**

Martedì

5-12-19-26 LUGLIO '11  
dalle 20,30 alle 22,30

**Dove:**

Ass. Centro Armonico  
C.so G. Persiani, 45  
Recanati Mc

**Quanto:**

Quota di partecipazione  
euro 110;

Quota promozionale  
(entro 22.06.11)  
euro 80;

Riduzioni (studenti,  
disoccupati)  
euro 50.

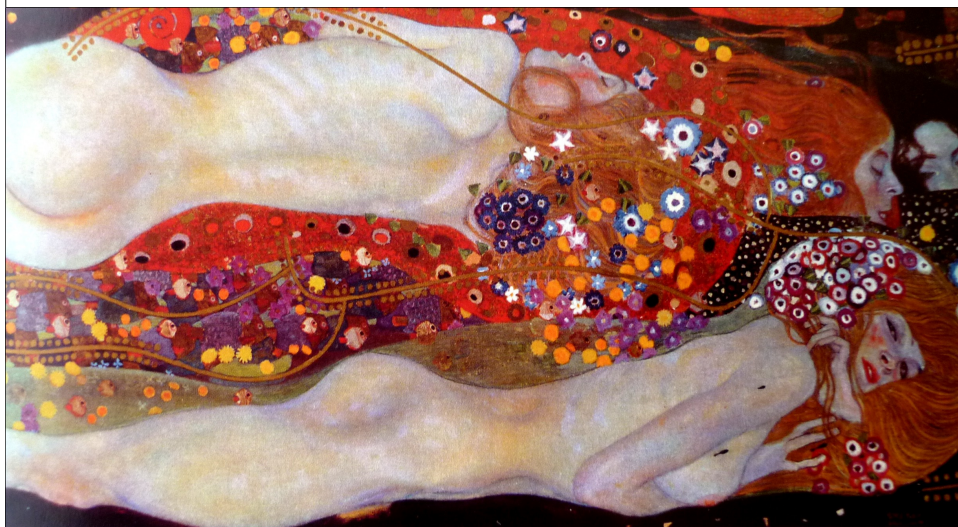
+ 10 euro per chi non è  
ancora socio.

Il pacchetto include  
materiale didattico.

**Iscrizioni ed info:**

Annarita Corradini  
333.4669310  
info@centroarmonico.it  
Ass. Centro Armonico  
071.7575844  
www.centroarmonico.it

# **CORPO e CREATIVITÀ:** ***Il movimento come atto creativo***



**LABORATORIO di Movimento Creativo®**  
metodo Garçia-Plevin

È possibile osservare ed accogliere l'esperienza del movimento mentre essa si produce senza giudicarla. Acquisire questa abilità significa riuscire ad accogliere senza giudizio la meravigliosa creatura che siamo nel nostro manifestarci al mondo. La mente può mettersi in ascolto di ciò che è ancora inespresso, e che il corpo custodisce. Se diamo fiducia al corpo entriamo in un processo di scoperta di sé, pieno di meraviglia, tenerezza e commozione verso se stessi.

**Questo laboratorio aiuta a:**

- Prendere coscienza della propria creatività, insita in ognuno, e svilupparla;
- Riconoscere la creatività come risorsa per risolvere i problemi;
- Rafforzare la fiducia e la padronanza di se stessi;
- Migliorare l'espressione di sé e la comunicazione verso gli altri;
- Sciogliere tensioni fisiche e mentali;
- Considerare l'atteggiamento creativo come una modalità di vivere in maniera autentica e libera dai condizionamenti;
- Riconoscere il proprio atteggiamento negativo di critica e di giudizio verso se stessi che ostacola la creatività.

**Strumenti utilizzati:**

Esercizi di movimento e respirazione, ascolto musicale, espressione grafico-pittorica, condivisione verbale dei vissuti.