



SCUOLA DI SVILUPPO
transpersonale

Danza e Movimento Consapevole

Abitare il corpo come via di consapevolezza

Scuola di Sviluppo Transpersonale
Casentino – Toscana

*Il movimento è un linguaggio universale.
Una porta sempre accessibile verso la presenza e la trasformazione.
Un lavoro corporeo che cambia il modo di abitare sé stessi.*



La Visione

Danza e Movimento Consapevole è un percorso esperienziale che utilizza il corpo e il movimento come vie dirette di presenza, conoscenza e integrazione.

Non è danza performativa. Non è tecnica. Non è allenamento fisico né terapia. È un lavoro di **embodiment**: la consapevolezza non viene solo compresa a livello mentale, ma vissuta e integrata attraverso il corpo in movimento.

Il corpo è riconosciuto come luogo di esperienza, memoria e intelligenza profonda. Il movimento come linguaggio primario dell'essere umano, presente prima di ogni forma o stile.

Attraverso il movimento consapevole è possibile accedere a **stati di flusso, radicamento e apertura percettiva**. La dimensione spirituale può emergere come naturale conseguenza di una presenza incarnata e integrata. In questi momenti, il movimento diventa spazio di trascendenza: un'esperienza di ampliamento della coscienza in cui corpo, respiro e presenza nel qui ed ora si unificano.

Quando il corpo viene ascoltato in modo nuovo, cambia anche il modo di stare nella vita quotidiana.

Il percorso

Il cammino si sviluppa attraverso un'architettura chiara e progressiva. Comprende:

- incontri in presenza
- esperienze residenziali
- moduli tematici esperienziali

Ogni modulo approfondisce un aspetto specifico del lavoro corporeo: **ascolto somatico, espressività, radicamento, relazione, integrazione ed embodiment.**

La proposta è strutturata in modo coerente: ogni esperienza è autonoma ma inserita in una visione complessiva che permette un'evoluzione graduale.

Il percorso alterna fasi di esplorazione individuale e momenti di lavoro condiviso, favorendo continuità e integrazione nel tempo. Non è un'esperienza isolata, ma parte di un disegno più ampio di crescita personale e integrazione transpersonale.



Le esperienze proposte

Le pratiche non sono esercizi tecnici, ma **strumenti di esplorazione interiore ed espansione della coscienza** attraverso il movimento.

Durante gli incontri e ritiri vengono proposte pratiche corporee integrate con meditazione e mindfulness. Tra quelle che attraversano con maggiore continuità il percorso:

- pratiche di ascolto corporeo e consapevolezza somatica
- danza spontanea ed espressiva
- meditazione in movimento e movimento rallentato
- esplorazioni di ritmo, peso, spazio e respiro
- pratiche di radicamento e centratura
- integrazione delle parti non espresse attraverso la danza
- danze in cerchio

Il movimento nasce dall'ascolto, non dalla forma. Non è richiesto saper danzare. L'attenzione è rivolta alla presenza nel gesto e alla possibilità di portare quanto vissuto nella vita quotidiana.

Dopo aver partecipato agli incontri, molte persone riportano maggiore vitalità, centratura e libertà espressiva.

*Danzare non è muoversi nello spazio.
È lasciare che lo spazio si apra dentro di noi.*



A chi si rivolge

Questo percorso si rivolge a chi:

- sente di essere scollegata/o dal proprio corpo
- desidera riscoprire il movimento come espressione naturale
- vive tensione, rigidità o trattenimento
- cerca un'esperienza corporea non competitiva né estetica
- è curiosa/o di esplorare la danza come via di consapevolezza
- desidera maggiore vitalità e presenza nella vita quotidiana

Non è necessaria alcuna esperienza tecnica. Il lavoro parte dalle qualità universali del movimento umano, accessibili a chiunque.

Un cammino più ampio

Per molte persone, **Danza e Movimento Consapevole** rappresenta un'esperienza completa in sé: un tempo di vitalità, ascolto e integrazione.

Per altre, può diventare l'inizio di un cammino più strutturato. Chi desidera dare continuità al lavoro corporeo o orientarsi verso una formazione più approfondita può integrare questo percorso con:

Il Cammino della Consapevolezza – Anno Base

L'Anno Base offre una cornice teorico-esperienziale solida e un lavoro continuativo di integrazione tra dimensione personale e transpersonale.

Per chi desidera ottenere l'attestato professionale della **Scuola di Sviluppo Transpersonale**, Danza e Movimento Consapevole costituisce uno dei moduli integrabili all'interno del percorso formativo complessivo.



Come si vive l'esperienza

Gli incontri si svolgono in uno spazio intenzionale e protetto, in cui il corpo può essere ascoltato senza giudizio.

Il clima è non competitivo, rispettoso e inclusivo. Non c'è forma da raggiungere né risultato da dimostrare.

Si entra gradualmente nel movimento, partendo dall'ascolto del respiro, del peso, del contatto con il suolo. Il corpo si scioglie, il gesto si fa più autentico, l'espressione più libera.

Alcuni momenti sono facilitati, altri lasciati all'esplorazione personale. Il gruppo diventa sostegno, non confronto.

L'esperienza può portare a una maggiore vitalità, a un senso di radicamento, a una percezione più ampia della propria presenza.

Non si tratta di "imparare a danzare", ma di riconoscere **il corpo come luogo di consapevolezza.**

*Non è un percorso per imparare a danzare.
È un cammino in cui il movimento
svela l'ampiezza di ciò che sei.*

Se senti che questo lavoro ti riguarda, puoi approfondire le prossime date sul sito della **Scuola di Sviluppo Transpersonale** oppure richiedere un colloquio conoscitivo.

www.scuolatranspersonale.it