



## Anabasi arteinmovimento

propone

### Workshop di danza-improvvisazione & contact improvisation



**“Connessioni danzanti : ascolto, relazione, fiducia”**

**Sabato 7 e domenica 8 febbraio 2015**

**Anabasi arteinmovimento Via Casale, 3/A Milano (P.ta Genova)  
tel. 02 49435121 – 3398489670 [info@anabasi.org](mailto:info@anabasi.org) [www.anabasi.org](http://www.anabasi.org)**

Sperimenteremo stimoli di danza in improvvisazione per arrivare ad incontrare elementi base della contact improvisation. Il focus sarà posto sull' esplorazione di diverse possibilità di connessione con lo spazio, il tempo, il gruppo, nel qui e ora della danza. Attraverso proposte di movimento semplici, nelle quali ognuno potrà viaggiare in modo personale.

La prima parte del seminario dedicata all'improvvisazione preparerà il corpo e la mente a danzare, aprendo i nostri canali percettivi. A partire dall'ascolto del respiro rilasceremo la mente e ci apriremo all'ascolto delle sensazioni, ponte per risvegliare il piacere del movimento, l'attenzione, la possibilità di tessere relazioni danzate nel momento presente

La seconda parte stimolerà la ricerca attorno ad elementi chiave della contact improvisation: esplorare il sostegno del pavimento per muoversi liberamente e senza sforzo, rotolare, cadere. Entrare ed uscire dal contatto fisico con uno o più partner, fino a sperimentare l'uso del proprio peso e di quello degli altri. In primo piano: ascolto di sé e degli altri, fiducia reciproca, fluidità

Le due parti del seminario sono concepite in continuità l'una con l'altra. E' tuttavia possibile scegliere di partecipare solo alle lezioni di danza in improvvisazione o di contact improvisation. Il seminario è aperto a persone con o senza esperienza di danza e movimento.

#### **Conduttori:**

**Roberto Lun** (contact improvisation) - Coreografo, regista, danzatore, performer e videomaker, Tiene corsi annuali e stages di Contact Improvisation e Danceability in Italia, Europa e Giappone. Si è specializzato nella tecnica della Contact Improvisation, Real Time Composition e Authentic Movement con Daniel Lepkoff, Lisa Nelson, Howard Sonenklar, Andrew de L.Harwood (USA), Dieter Heitkamp (Tanzfabrik Berlin), Michael Linehan (CAN), Monica Francia (I). Danceability con Alito Alessi. Crea video e coreografie multimediali. Regista di numerosi spettacoli, è stato coreografo della Cerimonia di Apertura delle Paralimpiadi Invernali di Torino 2006

**Monica Morselli** (improvvisazione) – Insegnante di DanceAbility (Alito Alessi, USA), danzaterapeuta (Scuola di Formazione Sarabanda - APID), danzatrice. Da oltre 20 anni promuove progetti di danza e movimento rivolti a persone di tutte le età e le abilità. Studia danza dal 1982 (classica, contemporanea, antica) in Italia e all'estero (Inghilterra, Francia, USA), concentrandosi successivamente sulla dimensione personale/espressiva del movimento. Collabora con Associazioni, Cooperative, e Centri di ricerca sul corpo, nonché con una rete di Istituti Scolastici per promuovere la danza in ambito educativo.

**ISCRIZIONI entro il 4 febbraio a: [info@anabasi.org](mailto:info@anabasi.org) – 02 49435121 - 3398489670**