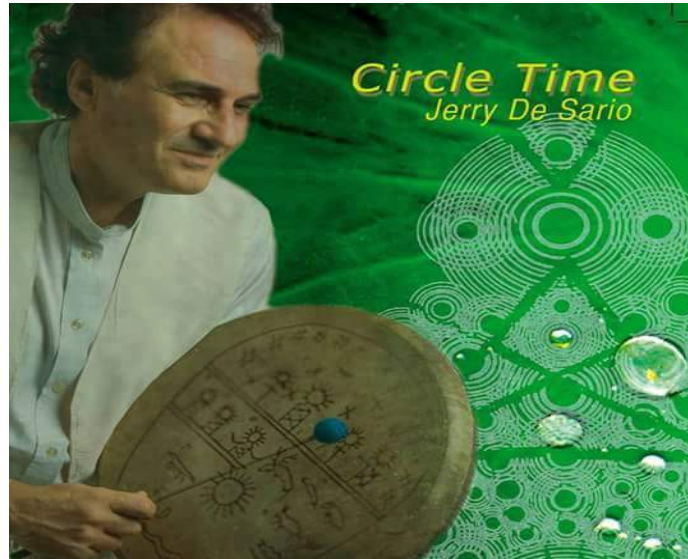




Anabasi arteinmovimento
Formazione in Danza, Musica, Teatro
presenta

LABORATORIO RITMI VITALI



Sabato 1 aprile ore 14,30 – 18,30

Anabasi arteinmovimento via Casale, 3/A Milano (p.ta Genova) propone il laboratorio **"Ritmi Vitali"** a cura di Jerry De Sario, sabato 1 aprile dalle ore 14,30 alle ore 18,30.

Il Laboratorio è aperto sia a principianti, che a persone con precedenti esperienze musicali, durante l'incontro vengono messe a disposizione diverse percussioni, di origine etnica quali: darbuka, bonghi, djembe e tamburi a cornice. Iscrizioni: Anabasi tel. 02 49435121 mail info@anabasi.org

RITMI VITALI è un percorso musicale collettivo che permette attraverso l'uso di percussioni, voce e movimenti, di esplorare la creatività e di riequilibrare il ritmo vitale del singolo in relazione al gruppo. Il suono unito al ritmo influisce sensibilmente sulle emozioni e i sentimenti risvegliando positività e fiducia nelle proprie capacità.

Durante l'incontro viene ricercata "la sincronia" con il ritmo, il tocco e l'improvvisazione, attraverso l'uso di tamburi e percussioni etniche, combinate con la voce e i movimenti dei partecipanti. Il ritmo agisce sensibilmente sull'energia vitale migliorando la concentrazione, la comunicazione, agendo inoltre come ottimo antidoto contro depressione, stress e disturbi della sfera emotiva.

***Jerry De Sario** : musicoterapeuta e autore, interessatosi alle molteplici possibilità terapeutiche del suono, ha elaborato nel corso del tempo un proprio metodo e percorso sonoro, utile a tutte le persone che desiderano approfondire la ricerca su di sé e migliorare il proprio equilibrio psico-fisico.*

Anabasi arteinmovimento, via Casale, 3/A Milano tel. 02 49435121 www.anabasi.org