

Simona Lovreglio
Cinzia Ponticelli



Vivi la tua danza senza tensioni

**WORKSHOP ESPERIENZIALE DI
DANZARMONIA
E
FISIOTECNICA
PER DANZATORI**

IL PROGETTO

Nella vita professionale di un allievo-danzatore o danzatore professionista, si presentano diversi fattori fonte di stress: disallineamento delle proprie reali doti fisiche con l'ideale di perfezione corporea nella danza; sfide continue cui si è sottoposti (concorsi, performance, superamento dei propri limiti...); relazioni (rapporto con l'insegnante, il coreografo, altri membri del gruppo); accettazione di sé e paura del giudizio; difficoltà nella gestione del proprio tempo personale (coniugare studio/lavoro/tempo libero con lezioni, prove, spettacoli...). La resa artistica rischia di essere compromessa da questi fattori. **L'abbraccio di Tersicore** nasce al fine di fornire supporto ai danzatori per migliorare la propria performance curando parallelamente gli aspetti **corporeo, emotivo e cognitivo**.

LE DISCIPLINE DI RIFERIMENTO

Fisiotecnica: è una disciplina che mira al miglioramento psico-fisico del danzatore attraverso l'uso corretto della respirazione e della gravità, l'allineamento dei segmenti ossei, lo sviluppo della muscolatura profonda, le manipolazioni e l'alternanza della tensione/rilassamento.

Danzarmonia: è una metodologia d'intervento di Counseling e Coaching che, partendo dal canale corporeo, fornisce un supporto emotivo e guida ad una rielaborazione cognitiva al fine di donare benessere personale.

COME INTERVIENE

Le due discipline si fondono in un corpo unico che prende forma in una sequenza di esercizi corporei studiati ad hoc per il mondo della danza.

Sul fronte corporeo, la disciplina della Fisiotecnica fornisce un solido contributo per migliorare la tecnica della danza, acquisendo una postura adeguata attraverso i singoli esercizi o sequenze di movimento proposti.

Sul fronte emotivo, la disciplina della Danzarmonia lavora attraverso esercizi corporei associati a quelli della Fisiotecnica, al fine di far emergere blocchi corporei ed emotivi che, se non rielaborati, rischiano di cronicizzarsi ed interferire con il risultato finale.

Sul fronte cognitivo, l'intervento di Counseling e Coaching guida ciascun partecipante al gruppo a comprendere e rielaborare quanto vissuto, nonché a trovare nuove vie da percorrere e strategie vincenti.

QUALI OBIETTIVI SI PROPONE

Il progetto si propone di:

- migliorare la propria tecnica
- prendere coscienza dei propri bisogni e di come soddisfarli
- imparare a gestire i propri limiti trasformandoli in opportunità di miglioramento
- guidare all'accettazione del proprio Sé
- costruire un rapporto sano con gli altri
- superare le ansie da prestazione
- migliorare nel complesso la performance.

IL WORKSHOP

Il workshop si sviluppa in 3 Moduli indipendenti tra loro; ogni modulo si focalizza su un tema dominante e si articola in 3 giornate:

VENERDI: 4 ORE

SABATO: 8 ORE

DOMENICA: 8 ORE

Moduli:

- LA VERTICALITÀ E L'ALLUNGAMENTO DELLA CATENA DEI MUSCOLI POSTERIORI
- IL CENTRO DEL CORPO
- BACINO ED EN DEHORS

Si può quindi scegliere di aderire ad 1, 2 o tutti e 3 i Moduli.



SIMONA LOVREGLIO da 15 anni è insegnante di danza classica, moderna e jazz presso diverse scuole di danza a Bari, Roma e Napoli. Consegue nel 2013 il Diploma Accademico di II livello per l'insegnamento delle Discipline Coreutiche, indirizzo danza classica, presso l'Accademia Nazionale della Danza di Roma. Consegue, sia per la tecnica classica che per quella moderna, il diploma di Advanced II I.S.T.D. e il Professional Examination (avviamento all'insegnamento) Associate Imperial Classical Ballet e per la danza moderna e il Professional Examination (avviamento all'insegnamento) Associate Modern Theatre. Ballerina nelle produzioni: "Premio internazionale del vino" nel giugno 2009, coreografia di B. Vidau; "Gran ballo delle debuttanti" nell'ottobre 2008 presso Palazzo Brancaccio a Roma, coreografie Ugo dell'Ara; mondiali di nuoto nel giugno 2009 presso lo stadio dei Marmi a Roma, coreografie di W. Mc Gregor e Ismael Ivo.

Nel luglio 2013 ha partecipato come maestra ospite all'Arenile Dance Festival presso Bagnoli, Napoli, art director Marco Auggiero come insegnante di danza classica del corso Beginners.

Si avvicina alla Fisiotecnica durante gli studi universitari.

CINZIA PONTICELLI è attualmente formatrice e selezionatrice per un'azienda Retail nel settore moda, a Bari.

Formatrice, dottore di ricerca in Teoria del Linguaggio e Scienze dei Segni, con una specializzazione triennale in Counseling individuale e di gruppo in Didattica della comunicazione conseguita a Bari, si è in seguito ulteriormente specializzata con un biennio di Coaching Strategico a Milano e con un Master in PNL a Roma. Svolge attività di Counseling, Coaching, selezione e formazione del personale.

Ha ideato e fondato, nel 2000, "Danzarmonia", una moderna metodologia di Counseling corporeo ed espressivo, in cui sono convogliate la passione per la danza e quella per la Psicologia e la Formazione; grazie a questa innovativa metodologia d'intervento ha condotto numerose esperienze con utenti di diverse età e provenienze.

Oltre ai tanti saggi su riviste e in lavori collettanei, ha pubblicato i volumi *Danzarmonia: una metodologia di Counseling nei blocchi emotivi e corporei*, Bari 2006 e *Il futuro nelle tue mani. Danzarmonia & Empowerment per accrescere l'autostima*, Bari 2012.

