

Una società come la nostra basata sulla **competizione** e sull'**individualismo** non aiuta a realizzare se stessi e a creare delle relazioni soddisfacenti.

Ci giudichiamo, coltiviamo dei sensi di colpa e ci confrontiamo con gli altri sentendoci spesso inadeguati o incompresi.

**L'identità** è la nostra essenza più intima, è ciò che sentiamo di essere. E' per sant'Agostino " il più intimo di ciò che è intimamente il se".

**L'idea innovativa** della Biodanza è che l'identità si manifesti solo a partire dall'**incontro con l'altro**, cioè dallo scambio, dal confronto e dall'arricchimento reciproco.

Viaggiare alla ricerca della propria identità è complesso, stimolante e avvincente in quanto ci permette di riconoscere e manifestare **nostre qualità e talenti**..

La consapevolezza del **proprio valore e l'autoaccettazione** è fatta di tanti stati d'animo: proviene dalla sensazione di essere **unico e irripetibile**, di sentire il proprio corpo come **fonte di piacere** e di espressione creativa, dal sentirsi vibrare di vita in ogni istante.

Nello stage **CHI SONO IO?** attiveremo il nucleo centrale dell'identità innalzando l'autostima e l'amore per noi stessi.

Come **Ulisse**, oltrepassando le **Colonne d'Ercole**, diventa simbolo di colui che cerca nuove strade e sposta in continuazione i traguardi nel suo inarrestabile viaggio verso ciò che è ancora sconosciuto, così questo stage ci consentirà di entrare nella dimensione dell'essere e di fare un percorso avventuroso nella nostra identità.

**Se non puoi essere un pino sul monte,  
sii una saggina nella valle,ma sii la migliore piccola saggina  
sulla sponda del ruscello.**

**Se non puoi essere un albero,sii un cespuglio.**

**Se non puoi essere una via maestra sii un sentiero.**

**Se non puoi essere il sole, sii una stella.**

**Sii sempre il meglio di ciò che sei.**

**Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad  
essere,poi mettiti a realizzarlo nella vita.**

*Martin Luther King*

**Costo 70 €**

Per informazioni e iscrizioni :

**3484112536- 347/4273724**

**Email: [info@biodanzaedintorni.com](mailto:info@biodanzaedintorni.com)**

**[www.biodanzaedintorni.com](http://www.biodanzaedintorni.com)**

***Portate qualcosa di buono da mangiare  
per dividerlo con gli altri***

## Rosanna Voglino

**Insegnante di Biodanza sistema RolandoToro** è specializzata in Biodanza per bambini e adolescenti e Biodanza in ambito lavorativo. Ha dedicato la sua vita allo studio e alla ricerca di discipline volte alla crescita individuale e all'evoluzione sociale. Da molti anni pratica lo yoga, la danza naturale, la danza sacra, il massaggio olistico l'igienismo. Aderisce ad un metodo che è soprattutto una **filosofia di vita** tendente a restituire dignità e valore alla **sfera affettiva**.

Come **insegnante di lettere** ha sperimentato con successo l'integrazione del programma scolastico con la **Biodanza** ottenendo ottimi risultati sia sul piano del **rendimento** sia nelle **relazioni interpersonali**. Tiene corsi di aggiornamento per insegnanti e promuove progetti educativi nella scuola e per operatori in ambito sanitario e sociale. Organizza **performances**, conduce **corsi e stages** con adulti e adolescenti a Torino ed in varie città italiane collaborando anche con altri centri e associazioni culturali.

Fa parte dell'associazione nazionale operatori di Biodanza BIOITA

## Fabrizio Melis

**Percussionista etnomusicologo e scultore** è un eclettico ricercatore nell'ambito delle arti rivolte allo sviluppo armonico dell'individuo.

Fin da giovanissimo colleziona suona e costruisce strumenti musicali "primitivi" ispirati alle culture di ogni parte del mondo. Studia e sperimenta da anni la **emotional drum therapy** attraverso un contatto dual/ empatico alla scoperta del se più profondo. Inoltre si dedica all'espressione vocale sia come forma di **meditazione** (canto armonico) sia come mezzo di **comunicazione e creatività**. Suona in varie formazioni artistiche partecipando a **performances, rassegne musicali** e manifestazioni interculturali a Torino e in altre città italiane. Ha creato e fa parte del gruppo multietnico musicale Healing Sound Project.

Dal 1986 affianca Rosanna Voglino nella organizzazione e nella conduzione delle attività.

## STAGE DI BIODANZA



## CHI SONO IO?

**Domenica 4 Marzo 2018**

**Ore 10-19**

**ARTE MOVIMENTO**

**Via Bava 18 – Torino**