



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini
CONSULTORIO CERNUSCO



STAR BENE DANZANDO

Percorso per il benessere psico-corporeo attraverso la pizzica

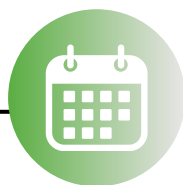
Il percorso "Star bene danzando" sfrutta i fondamenti della Pizzica, danza tradizionale salentina, per promuovere la consapevolezza ed espressione di sé, la connessione con il corpo e la costruzione di relazioni significative. Attraverso la pratica di questa danza sarà possibile imparare a concentrarsi sul presente entrando in sintonia con il ritmo della musica e col proprio respiro. La danza diventa un veicolo per riconnettersi con il proprio corpo e le emozioni, creando uno spazio per l'esplorazione e la crescita personale.

La pizzica guiderà i partecipanti nella scoperta del proprio modo di relazionarsi. Ballata spesso in gruppo, questa danza favorisce l'interazione, la cooperazione e la costruzione di legami significativi. Il movimento condiviso rafforza le connessioni umane, promuovendo un senso di appartenenza e condivisione.



DOVE

**Consultorio di
Cernusco sul Naviglio**
Piazza G. Matteotti, 20



QUANDO

**SU
PRENOTAZIONE**



SERVIZIO A PAGAMENTO

La partecipazione
prevede un
contributo di
45,00€

**Il gruppo verrà avviato al raggiungimento
del numero minimo di 6 iscritti**



Per iscrizioni o informazioni:

info.cernusco@fondazionemartini.org - tel 029241342