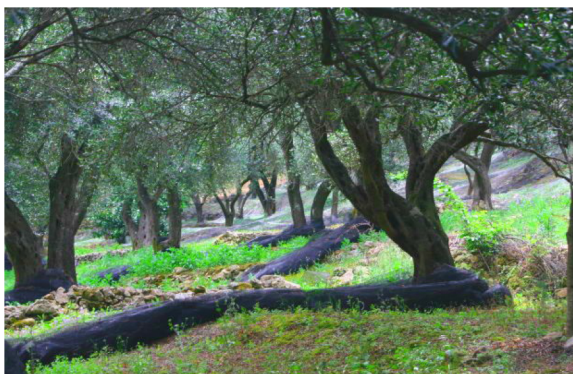


Residenziale di pratica Hara Yoga
e Teatro site-specific
con Enya Daniela Idda



Risvegliare i luoghi di cura:
respirare contemplare creare



da sabato 6 dicembre alle ore 21
a lunedì 8 dicembre alle ore 17
Sardara (Sardegna)

*Nella Natura, così come nel nostro immaginario,
esistono dei luoghi di cura.*



Tutti i popoli arcaici e tribali, ancora in contatto cellulare con le vibrazioni della Terra, si recavano in luoghi speciali dove potevano **rinvigorire il corpo, la sua vibrazione, il pensiero, le emozioni**: la grande quercia, le grotte acustiche, le fonti d'acqua, i luoghi del vento, i bagni di luna, raggi di sole filtrati da fessure di pietra.

Così come possiamo farci accogliere da questi luoghi per lasciare che naturalmente rigenerino la nostra struttura, allo stesso modo possiamo accoglierli nel nostro immaginario per alimentare la loro forza spontanea. Così, ovunque siamo, in qualsiasi spazio o tempo, possiamo attivare questa **Consapevolezza di essere umani: homo, humus, terrestri**.

Questo seminario è il primo di un ciclo il cui scopo è quello di creare un gruppo di ricerca sensibile non solo alla salute individuale, ma anche a quella del Pianeta e in special modo del territorio.

A tale scopo realizzeremo a fine del ciclo, con chi vorrà, una **performance interattiva site-specific** che possa far nascere in altre persone questa riflessione.

Enya Daniela Idda pratica Hara Yoga con il Maestro Gio' Fronti, iniziando il percorso dell'insegnamento nel 1996. Laureata in pittura all'Accademia di Belle Arti di Torino si dedica alla scultura modellata, studia danza moderna e contemporanea, teatro, teatro sensoriale. Indaga il processo creativo come riscoperta della naturale capacità immaginifica dell'essere umano. Si forma nello studio pratico della Psicogenealogia con Cristobal Jodorowsky. Attualmente vive a Milano, svolge la professione di Arteterapeuta (formata presso A.r.t.e.a.). Realizza installazioni e performance interattive e interventi site-specific in collaborazione con altri artisti.

Tecniche proposte:

Apertura: formazione del Mandala di sassi
Do-in, risveglio del corpo
Tecniche dinamiche per sciogliere le tensioni
Mantra ed esercizi vocali
Camminate e andature
Meditazione
Contemplazione in spazi urbani e naturali
Elaborazione di un atto poetico
Chiusura: Rito di offerta alla Terra



Location: Casa dell'Ulivo, Sardara

Costi: 80 euro + 15 contributo pasti con pagamento anticipato (la quota comprende pernottamenti e pasti esclusa la cena del giorno di apertura).

Occorrente: abiti comodi, un vestito bianco (o simile), uno specchio rotondo che stia in una mano, un foulard di circa 70x70, una coperta (plaid), un quaderno per appunti

Note: Max 15 partecipanti. Poiché l'evento è pensato come residenziale, non sono ammessi pernottamenti diversi da quello programmato.



info@gedora.it / Daniela 3401776813 / Simona 3477206626