TANGO & BENESSERE 2012

SESSIONI DI BENESSERE OLISTICO E ANIMAZIONE CON TECNICHE ANTI-STRESS

a cura di

DONATELLA PONTERIO

(**Psicologa Olistica e Tanguera**)

ANIMA TANGO

Esercizi di connessione Tanguera uniti al rilassamento:
l'importanza del contatto con se stessi e con l'altro nel Tango.
L'utilizzo del respiro nella connessione
"la gioia in movimento" è una terapia.....!
Respiro e godimento nel Tango

COCCOLA TANGO

Movimento e rilassamento nell'acqua, l'importanza
dell'abbraccio e della fiducia nell'altro, il respiro in
acqua per il benessere psico - fisico.

MYSTICTANGO NEL VERDE

La connessione con la natura ed il benessere
Camminata, respiro e tecniche di Mindfulness (meditazioni anti - stress)

Durante il week end c'è possibilità di prenotare con Donatella Ponterio sedute di counseling psicologico individuale e tecniche anti - stress per la salute psico - fisica.

ANIMA TANGO - COCCOLA TANGO - MYSTIC TANGO SONO COMPRESI NEI PACCHETTI " A" e "B"

Donatella Ponterio - Psicologa y Tanguera

E' Psicologa ed educatrice esperta di meditazione e tecniche anti- stress. Libera professionista da oltre 20 anni nel campo delle relazioni di aiuto, ha iniziato il suo lavoro con le persone come educatrice e formatrice esperta sui temi della psicologia femminile, della coppia e della famiglia tenendo seminari di studio e workshops esperenziali in Italia e all'estero (Irlanda, Olanda, Spagna). E' fondatrice e presidente dell'Associazione DONNE IN CAMMINO, (www.donneincammino.it), promotrice del Progetto ANIMA&TANGO presente al Tango&Benessere da tre edizioni e del progetto "DONNE DEL SUD" nell'ambito dei quali è nato anche lo stage TANGUERE NELLA VITA con la Maestra di Tango Argentino Pamela Damia.

Al suo quarto anno di studio del Tango Argentino che ha iniziato a studiare con il maestro Pablo Garcia, ha incontrato se stessa con più passione per la Vita grazie al Tango e all'incontro con il suo Maestro, Ciccio Aiello. Con lui la scelta di inserire un percorso di benessere psicofisico in uno stage di tango dunque non è casuale, bensì frutto dell'arricchimento che il tango e i suoi insegnamenti hanno portato alla sua vita ed al suo lavoro. Al tango sono state scientificamente riconosciute altissime qualità terapeutiche. Inoltre il tango è anche uno stato di coscienza senza tempo, cosiddetto "mindful" (si attivano aree speciali del cervello, le stesse che si attivano in alcuni stati meditativi, affettivi e durante le tecniche anti-stress), e in ultimo ma non per ultimo...è capace di stimolare la creazione di legami positivi con se stessi e con gli altri.

TANGO & BENESSERE 2012

TANGUERE NELLA VITA / TANGUERAS EN LA VIDA

E' un método di esplorazione delle risorse personali e di connessione con il Tango e con la Vita a cura di Pamela Damia (Ballerina e Professoressa de Tango) e Donatella Ponterio (Psicologa e Tanguera).

Promuove un percorso che aiuti le donne e gli uomini a ri/trovarsi, a prendere consapevolezza della propria forza maschile e femminile, a riconoscere i propri bisogni affettivi, per poi incontrare in armonia LA PROPRIA VITA PERCORSO CON I PROPRI PIEDINI, OLTRE LE LEGGI SCRITTE DA ALTRI.....

In questo Stage il tango è visto come interpretazione ed espressione di uno stato d'animo, in cui la libertà creativa della donna dà IL VALORE AGGIUNTO DELL'ANIMA agli abbellimenti della danza e aiuta nella padronanza della tecnica e della vita....portando il Tango nella Vita per "seguirla ed interpretarla" come facciamo con i ballerini!

Per danzare il Tango Argentino ognuno ha bisogno di incontrare sé stesso prima di incontrare l'altro.

Tango è camminare insieme, e per questo è necessario stare in piedi per conto proprio, essere autonomi, senza appoggiarsi e senza usare la forza. Il Tango è uno straordinario "sistema" per esplorare la propria inter-dipendenza con gli altri senza appoggiarsi o cadere.....

Le relazioni nella e con la Vita come nel Tango funzionano se c'è equilibrio e armonia tra dare e ricevere, continuo bilanciamento SUL PROPRIO ASSE e adattamento a Sè e all'altro.

Alcuni degli argomenti sono:

- ✧ La percezione del proprio asse nel tango e nella vita.
- * La percezione delle gambe e dei piedi: consapevolezza delle proprie radici
- * Camminare con presenza, essere presenti sempre!
- * Seguidora.....seguire i passi.....seguire la Vita e il nostro Spirito.....
- * Però....essere capaci di proporre pure movimenti e sensazioni!
- * La percezione delle braccia come prolungamento del corpo per connettersi con l'altro.
- * Connessione e trasformazione di Sè nel Tango: il recupero del corpo, dell'immagine di sé, della sensualità-
- * Rilassamento, stretching e visualizzazioni guidate.....

LO STAGE E' APERTO A TUTTE LE DONNE, ANCHE QUELLE CHE NON BALLANO! MA ANCHE GLI UOMINI INTERESSATI AD ESPLORARE IL TANGO IN UN MODO NUOVO POSSONO PARTECIPARE.

COSTO 25 € a persona

Presenti al
6° Tango&Benessere
14, 15 e 16 sett. 2012
Croce di magara (CS)
Sila - Calabria

**Tanguere
nella vita**

Proposta itinerante di sessioni intensive:
l'uso della tecnica del tango come esperienza
interiore di Connessione con se stesse e la Vita!

A cura di: **Pamela Damia** e **Donatella Ponterio**
(Ballerina e Insegnante di Tango) (Psicologa e Tanguera)

Per organizzare un seminario nella tua città contattaci:

Donatella Ponterio: 3204353021 info@donneincammino.it www.donneincammino.it
Pamela Damia: 3391182920 pamela@pameladamia.com.ar www.pameladamia.com