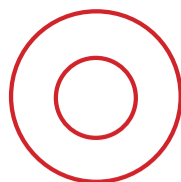


10.05 2026
ORE 10.30 - 17.30



MOLINO/NUOVO

CORPO SELVATICO

LABORATORIO DI MOVIMENTO A PARTIRE DA ELEMENTI
E PRINCIPI DI DANZA SENSIBILE

CON MARTA LUCCHINI



Uno spazio minuto di attenzione e cura, dove frequentare domande sul corpo e riconnettersi al proprio sentire e alle proprie risorse profonde. Ci raduneremo in un luogo di quiete, in uno spazio più vasto, per risvegliare il corpo e cercare una più intima connessione con noi stessi e tra noi e il mondo, per offrire nuova linfa al nostro sguardo e ai nostri gesti. Attraverso il movimento ci metteremo in ascolto del corpo e in dialogo con tutto ciò che ci muove e circonda. Viaggeremo tra dentro e fuori - nel corpo, nello spazio - immaginando nuovi mo(n)di possibili, in un tempo creativo individuale e collettivo.

TRACCE

Guidati dai principi e dagli elementi fondamentali della Danza Sensibile®, apriremo un dialogo dinamico tra respiro, sensazioni, movimento interiore e movimento esteriore. Ripercorreremo il processo di verticalizzazione dell'essere umano sulla terra, riattraversando e riattualizzando le tappe fondamentali di sviluppo. Affineremo la nostra sensibilità corporea. Coltiveremo qualità di attenzione e presenza, al tempo stesso tenaci e sottili. Ci alleneremo all'ascolto profondo e al contatto delicato e gentile, rispettando la sensibilità e i confini di ognuno: esploreremo un tocco che non manipola ma accompagna e riconosce l'unicità e l'innata vitalità dell'altro. Esploreremo una relazione viva e concreta con la terra, il peso, la gravità, lo spazio e il ritmo, per orientarci verso un movimento libero da codici e forme prestabilite. Le pratiche proposte saranno individuali, in coppia o in piccoli gruppi.

ELEMENTI

- Entrare in contatto con il respiro, stare in ascolto del corpo: l'origine del movimento
- Introduzione alle pratiche fondamentali della Danza Sensibile®: dalla relazione con la terra fino alla piena verticalità
- La relazione e il dialogo con il suolo, la gravità, il peso, gli appoggi
- Lo sguardo e la presenza: l'apertura al mondo
- Introduzione al tocco: la relazione a sé e all'altro da sé
- Esplorare lo spazio e le direzioni

Il laboratorio è aperto a tutti, non è richiesta alcuna esperienza pregressa

Cosa portare: abiti comodi e caldi, a strati, maniche e pantaloni lunghi, un quaderno

Il costo per il seminario è di 65 euro, per il pranzo chi desidera può portare qualcosa da condividere

Per informazioni:
marta 3494487829
martaliuc@gmail.com
melina 3408015294
info@melinamulas.it

* **La Danza Sensibile®** è una pratica somatica fondata dal danzatore Claude Coldy insieme agli osteopati Jean Louis Dupuy e Marie Guyon. Attraverso il movimento consapevole, conduce ad una maggiore conoscenza di sé, del proprio corpo, delle proprie sensazioni ed emozioni. Propone di rivisitare alcune tappe fondamentali dell'evoluzione ontogenetica e filogenetica, permettendo così di rivivere consapevolmente i diversi stadi del processo di verticalizzazione dell'essere umano e ritrovare il senso e le potenzialità contenuti nella forma e nella struttura dei nostri corpi. Allena corpo e mente all'ascolto profondo dei messaggi del corpo. Il soffio, lo sguardo e il tocco sono alcuni elementi peculiari di questa pratica.

MARTA LUCCHINI

Danzatrice, coreografa e insegnante, da oltre vent'anni studia e ricerca nel campo della danza e delle pratiche somatiche, affiancando alla propria ricerca artistica la trasmissione.

Laureata con lode al DAMS di Bologna, come danzatrice ha preso parte a numerose produzioni collaborando con diversi coreografi e registi della scena contemporanea.

Dal 2019 orienta la propria ricerca artistica verso spazi aperti e non convenzionali, realizzando performance, installazioni coreografiche e progetti site-specific per ambienti naturali e urbani, in collaborazione con Rosa Lanzaro, architetta e scenografa: <https://collettivomicorrize.art/>

A conclusione di un lungo percorso di formazione con Claude Coldy e gli osteopati Marie Guyon e Jean Louis Dupuy, ha ottenuto la certificazione di insegnante di Danza Sensibile®.

E' terapeuta Shiatsu diplomata presso l'Istituto Europeo di Shiatsu di Milano/Firenze.

Studia Hatha Yoga.



MolinoNuovo: una settecentesca stazione di posta tra Lomellina e Monferrato, a otto chilometri a sud-ovest di Mortara, a quindici ad est di Casale, nel borgo di Zeme, dove i migratori nidificano nelle risaie tra betulle ed ontani, mentre gli umani si radunano intorno ai focolari per coltivare antiche sapienze e visioni nuove.

Località
Molino Nuovo
via Capitan Robecchi
I-27030 Zeme
Lomellina (Pavia)

Per informazioni,
preiscrizioni:
marta 3494487829
martaliuc@gmail.com

Per informazioni:
3408015294
Melina
info@melinamulas.it