

Vi aspetto giovedì 23 settembre alle ore 19,30 presso il Florian Espace  
via Valle Roveto 39 Pescara  
tel. 085 4224087  
380 3322179 Anouscka

per una lezione gratuita di **CONTACT IMPROVISATION**

a cura di Anouscka Brodacz

La lezione è aperta a tutti, anche ai principianti

Seguirà una **JAM** aperta agli allievi che hanno già fatto pratica

Da questo incontro verranno organizzati i corsi annuali (un incontro a settimana)

**CONTACT IMPROVISATION** è una tecnica di danza nata negli anni 70 negli Stati Uniti, come ricerca sulla comunicazione possibile attraverso il contatto e sulle nuove possibilità di movimento.

Attraverso l'improvvisazione si esplora il rapporto con la forza di gravità, si impara a dare e ricevere il peso del corpo, a relazionarsi con lo spazio e con il tempo.

Nella pratica della Contact Improvisation particolare attenzione è rivolta all'allineamento ed alla postura, al rilasciamento delle tensioni muscolari ed al rapporto con il pavimento, alla percezione dello spazio nel movimento.

Questa danza creata nell'istante, si sviluppa in un dialogo fisico in cui tutti i sensi sono coinvolti, stimola la nostra vitalità e i nostri riflessi, il nostro ascolto interiore così come quello degli altri.

Si lavora in modo spontaneo, sviluppando fiducia, fluidità, percezione, disponibilità, acquisendo così

maggior consapevolezza delle proprie possibilità di movimento.

**CONTACT JAM** : la Jam è uno spazio libero per danzare, improvvisare e sperimentare la danza contact

improvisation senza nessuna struttura prestabilita.

---

>> Vi aspetto giovedì 23 settembre alle ore 19,30 presso il Florian  
>> Espace  
>> via Valle Roveto 39 Pescara  
>> tel. 085 4224087  
>> 380 3322179 Anouscka

>> per una lezione gratuita di CONTACT IMPROVISATION  
>> a cura di Anouscka Brodacz  
>> La lezione è aperta a tutti, anche ai principianti  
>> Seguirà una JAM aperta agli allievi che hanno già fatto pratica  
>> Da questo incontro verranno organizzati i corsi annuali (un  
>> incontro a settimana)  
>>  
>>  
[OBJ]  
>>  
>> CONTACT IMPROVISATION è una tecnica di danza nata negli anni 70  
>> negli Stati Uniti, come ricerca sulla comunicazione possibile  
>> attraverso il contatto e sulle nuove possibilità di movimento.  
>> Attraverso l'improvvisazione si esplora il rapporto con la forza  
>> di gravità, si impara a dare e ricevere il peso del corpo, a  
>> relazionarsi con lo spazio e con il tempo.  
>> Nella pratica della Contact Improvisation particolare attenzione è  
>> rivolta all'allineamento ed alla postura, al rilasciamento delle  
>> tensioni muscolari ed al rapporto con il pavimento, alla  
>> percezione dello spazio nel movimento.  
>> Questa danza creata nell'istante, si sviluppa in un dialogo  
>> fisico in cui tutti i sensi sono coinvolti, stimola la nostra  
>> vitalità e i nostri riflessi, il nostro ascolto interiore così  
>> come quello degli altri.  
>> Si lavora in modo spontaneo, sviluppando fiducia, fluidità,  
>> percezione, disponibilità, acquisendo così  
>> maggior consapevolezza delle proprie possibilità di movimento.  
>> CONTACT JAM : la Jam è uno spazio libero per danzare, improvvisare  
>> e sperimentare la danza contact  
>>  
>> improvisation senza nessuna struttura prestabilita.