



BS

BG

CO

LC

SO

LO

PV

MB

VA



corso Buenos Aires, 75  
20124 Milano  
Tel. +39 0267071596  
Fax +39 0267071597  
PEO: segreteria@opl.it  
PEC: segreteria@pec.opl.it  
sito: www.opl.it



## Musical-mente nel corpo Laboratorio esperienziale di ascolto corporeo

**Martedì 9/10/2018 dalle 19:00 alle 20:30 Biblioteca Baratta,  
Sala delle Colonne – corso Garibaldi 88, Mantova**

Ogni giorno incontriamo e percepiamo intorno a noi ritmi e melodie. I suoni ci accompagnano e risuonano nella nostra interiorità. Spesso infatti, in base alle emozioni che avvertiamo nella giornata, scegliamo musicalità che si accordano con i nostri stati d'animo. Anche il nostro corpo può offrirci un suo ritmo ed una sua melodia, ad esempio attraverso il battito cardiaco, il respiro, la gestualità, il movimento.

Molto spesso trascuriamo questi aspetti della nostra esperienza a causa della fretta, del tempo veloce in cui viviamo.

Questo incontro vuole riproporre un tempo lento di ascolto di sé, della melodia del corpo. Un tempo dedicato al proprio benessere.

Utilizzeremo piccole proposte psico-corporee e tecniche di danzaterapia, alternando brevi momenti di confronto in gruppo, accompagnati, per qualche tratto, dalla musica della chitarra di Luca Scardovelli.

**Conduce: Jessica Alberti** psicologa, sessuologa e consulente di coppia, formazione in danzaterapia-Metodo DanzaRima

con la gentile partecipazione di **Luca Scardovelli**, chitarrista.

Segnalare la propria partecipazione compilando il modulo online a disposizione nel calendario eventi del sito [www.opl.it](http://www.opl.it)  
<https://www.opl.it/eventi/1558/Eventi-OPL-in-provincia.php>

Referente territoriale per le province di Cremona e Mantova:  
**Rossana Cal - Caterina Gozzoli - cremona-mantova@opl.it**  
[www.opl.it/progetto/Referenti-territoriali](http://www.opl.it/progetto/Referenti-territoriali)  
Responsabile del progetto: Luca Mazzucchelli