

VareseNews

A Besozzo “Donne per le donne”, danza e meditazione nel cortile di palazzo comunale

Pubblicato: Giovedì 27 Luglio 2023



 Chostro Comune di Besozzo

 Comune di Besozzo, Via Mazzini

 Besozzo

L'amministrazione comunale in collaborazione con A.N.D.O.S. Varese O.d.v. comitato di Varese sez. Ispra e donnaSicura, associazioni presenti sul territorio besozzese alla Casa delle persone, intende promuovere giornate di benessere fisico e psichico dedicate alle donne. **Domenica 30 luglio dalle ore 10.00 alle ore 16.00 danza espressiva e meditazione** approdano al Palazzo Comunale di Besozzo, in via Mazzini 4.

Una giornata per dedicarsi del tempo al sentire e sentirsi, per fermarsi e danzare insieme in un luogo che invita alla bellezza, con la danzaterapeuta Ines Rita Domenichini e Paola Buzio insegnante mindfulness.

Tutte le donne potranno partecipare liberamente in un percorso di danza e meditazione, potranno anche solo venire a conoscere e condividere alcuni momenti della giornata. Non è assolutamente necessario

saper danzare, ma è necessario lasciare la parola al corpo.

“La scelta del palazzo comunale, con i suoi giardini, cortili e sale, per riscoprire un luogo – commenta Ines Domenichini – dove geometrie antiche invitano alla bellezza. La danza e meditazione saranno gli strumenti per connettersi con l’ambiente e con noi stessi . L’obiettivo della giornata sarà quello di ritrovare la propria danza personale attraverso il piacere del movimento”.

“DonnaSicura è presente all’evento “Per le donne con le donne”- interviene ANGELICA DE MARE volontaria- un momento di ritrovo con se stessi e con gli altri e un’occasione per tenere accesi i fari sul tema della violenza sulle donne attraverso un percorso di sensibilizzazione e di prevenzione costante e perdurante nel tempo. La violenza non va in vacanza, né si ferma l’8 marzo o il 25 novembre! “

“Lo scopo di questa iniziativa – aggiunge Cinzia Simonetta, Vicepresidente Andos Comitato Varese Sez. Ispra – vuol essere un consolidamento di collaborazione tra noi e Donna Sicura nella ricerca di dare nuove energie alle nostre donne ma non solo, creare un Unione tra tutte le donne con attività terapeutiche e rilassanti .

Vi aspettiamo numerose –conclude l’assessore allo sport e benessere- un’occasione per vivere un momento di comunità per le Donne con le Donne”.

Programma della giornata:

10.00 PORTICO: ritrovo, presentazione associazioni, presentazione della giornata

10.30/13.00 DANZA ESPRESSIVA:10.30/ 11.00 giardino,11.00/12.00 portico, 12.00/12.30 sala Gonfalone, 12.30/13.00 scala – corridoi – cortiletto interno – biblioteca (+ attività grafica espressiva)

13/14 PAUSA PRANZO

14/16 MEDITAZIONE: 14.00/15.15 camminata meditazione dal portico alle cantine (meditazione e attività grafica espressiva),15.45 ritorno al portico.

15.45/16.00 CERCCHIO FINALE DANZA

Anche in caso di pioggia danza e meditazione si sposteranno nei locali interni.

Si consiglia abbigliamento comodo, scarpe da tennis, materassino da palestra, acqua, pranzo al sacco.

Per info e prenotazioni: Ines 338 6929464. Partecipazione gratuita.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it