

Allo Spazio23Gallarate debutta la “Ecstatic Dance”

Pubblicato: Giovedì 2 Maggio 2024



Allo Spazio23Gallarate **debutta la “Ecstatic dance”**: appuntamento domenica, 5 maggio, dalle 18. Ma che cos’è la Ecstatic dance?

“È una pratica di movimento corporeo, che segue liberamente un ritmo dapprima lento, che va crescendo, portando la persona che balla a vivere un’esperienza sensoriale di estasi, alla fine della pratica. È rivolta a tutte le persone, che si sentono consapevoli del corpo in movimento e si sentono libere di ballare davanti a sconosciuti, senza giudizio, e senza parlare. Regna il silenzio durante la pratica, e la musica e’ la sola cosa che unisce le persone presenti, nell’occasione di ballare solamente, senza la possibilità di utilizzare smartphone o altri dispositivi elettronici, senza assumere alcol o droghe. Si può ballare a piedi nudi, ed è l’occasione di muoversi, meditare, e accettare l’altro, lasciando da parte ogni tipo di aspettativa, e liberando il proprio sé, ma rispettando i limiti o i confini dell’altro, mostrati con l’atteggiamento. Infatti, può anche fermarsi, sedersi e restare. Unica prerogativa, sentirsi liberi in uno spazio fisico chiuso, che è la sede di Spazio23Gallarate aps di via Luigi Riva 10, a Gallarate”.

Domenica 5 maggio 2024 la pratica inizia alle 18 e termina alle 21, per ulteriori informazioni potete scrivere a chi condurrà l’esperienza, Carla Garcia, tramite la mail carlakcal@gmail.com, oppure contattare direttamente Ilaria di Spazio23 al 3474912362 per la prenotazione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

