All’Aquila una giornata dedicata alla danza e all’espressione delle emozioni

12 Marzo 2026



Nel mese di marzo, tradizionalmente dedicato alla valorizzazione dell’universo femminile, una giornata speciale mette al centro il corpo, le emozioni e la creatività. Domenica 22 marzo l’associazione sportiva Sensazione di Movimento ospiterà Serena Boselli, artista e insegnante di danza orientale pluripremiata e apprezzata a livello internazionale, autrice del libro “Oltre l’Infinito” e ideatrice dei progetti “Il Colore delle Emozioni” e “L’Energia dei 4 Elementi”.

L’iniziativa propone un percorso formativo ed esperienziale di sette ore che intreccia danza, pittura e meditazione, offrendo ai partecipanti l’opportunità di dare forma a sentimenti e sensazioni attraverso il movimento e la creatività.

Il Colore delle Emozioni, laboratorio multidisciplinare

Sommario

1. Il Colore delle Emozioni, laboratorio multidisciplinare
2. L’Energia dei 4 Elementi, seminario di danza open level

La giornata si aprirà alle ore 10 con il laboratorio “Il Colore delle Emozioni”, in programma fino alle ore 13. Attraverso movimento consapevole, meditazione guidata e attività artistiche, i partecipanti saranno accompagnati in un’esperienza di ascolto interiore e di espressione creativa, pensata per favorire l’equilibrio psicofisico e una gestione più consapevole della sfera emotiva.

L’Energia dei 4 Elementi, seminario di danza open level

Nel pomeriggio, dalle ore 14 alle ore 18, spazio al seminario di danza open level “L’Energia dei 4 Elementi”. Guidati dal ritmo e dal respiro, i partecipanti esploreranno gli archetipi naturali di acqua, fuoco, aria e terra come diverse qualità del movimento e dell’anima: la fluidità, la passione, la libertà e il radicamento.

Un viaggio esperienziale nella danza e nella consapevolezza corporea che invita a vivere il movimento non solo come pratica artistica, ma come strumento di conoscenza di sé e di connessione profonda tra corpo, emozione ed energia.

Per informazioni e prenotazioni: 329 375 6027 (Midia Nazad).