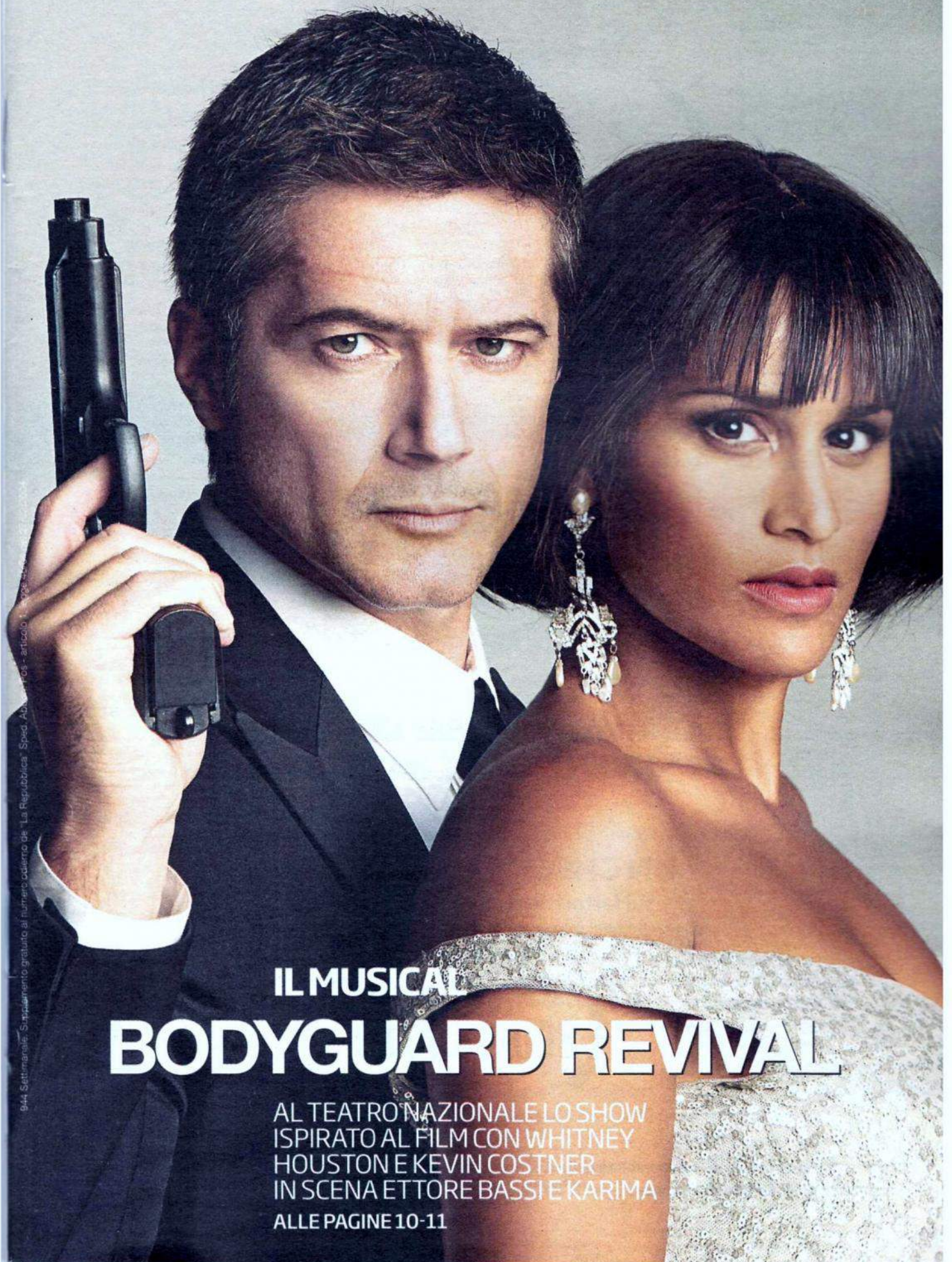


la Repubblica

dal 23 febbraio all'1 marzo

tuttoMILANO



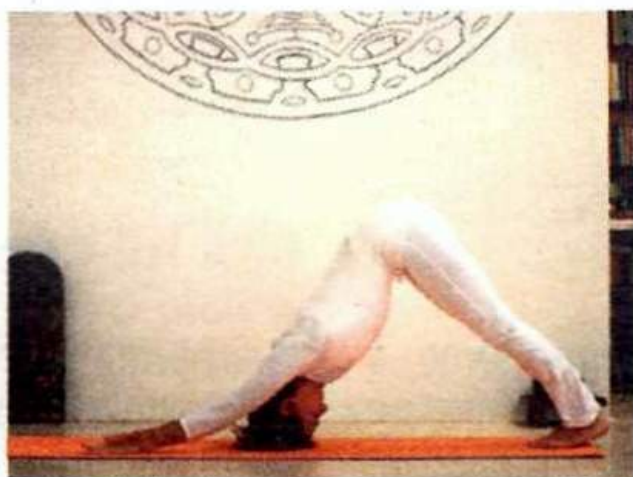
944 Sattimanale, Supplemento gratuito al numero odierno de "La Repubblica" Sped. Ab. Post. - articolo 1096

IL MUSICAL **BODYGUARD REVIVAL**

AL TEATRO NAZIONALE LO SHOW
ISPIRATO AL FILM CON WHITNEY
HOUSTON E KEVIN COSTNER
IN SCENA ETTORE BASSI E KARIMA
ALLE PAGINE 10-11

"Vita da Yogi" teoria e pratica

Parte domenica 26 febbraio alle 10, allo Studio G di piazza Sant'Ambrogio 16, un ciclo di tre incontri durante i quali Cristina Rapisarda Sassoon, che da anni si dedica alla pratica e all'insegnamento dello yoga, presenta il suo libro *Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici*. Un testo che propone di calare la visione e la pratica dello yoga nella vita quotidiana, cercando per questa via di liberarsi da inutili condizionamenti e creare spazio per un autentico benessere fisico, mentale ed emotivo; per vivere questa antica disciplina attraverso l'esperienza concreta. Dopo una breve presentazione, i partecipanti saranno guidati in una pratica di hatha yoga accessibile a tutti, per questo è necessario accreditarsi a info@yogaatelier.it. Il calendario dei prossimi appuntamenti è aggiornato nel sito yogaatelier.it.



LA DANZATERAPIA REGALA EMOZIONI

ALL'ATELIER ANABASI LO STAGE DI PRIMAVERA DI ELENA CERRUTO BASATO SU DISCIPLINE TRA ORIENTE E OCCIDENTE di Marina Grossi



“Danzaterapia tra Oriente e Occidente” è il metodo che Elena Cerruto ha elaborato negli anni partendo dalla tradizione occidentale della danza moderna e della danzaterapia integrate con i fondamenti della medicina tradizionale cinese. Un lavoro di gruppo che facilita il radicamento, la comunica-

zione emotiva, l'armonizzarsi del respiro e del movimento. Il primo stage di primavera di danzaterapia è 4 marzo dalle 15 alle 18 e il 5 dalle 10 alle 17, all'atelier Anabasi di via Casale 3A, sede anche della serata Mindfulness Indanza del 10 marzo, dalle 19.30 alle 21.30, in cui la pratica della meditazione zen si unisce a quella della ricerca della danza moderna: in un lavoro individuale, a coppie e in gruppo nasce una danza libera ed espressiva, talvolta accompagnata da parole e suoni o dalla musica scelta nell'immediatezza. L'incontro, aperto a tutti, ha una quota minima di 20 euro che verrà intestata alla sezione del WWF di Terni per essere devoluta ai terremotati (www.danzaterapiasarabanda.it, tel. 339.2910117).

Studio G

“Vita da Yogi” teoria e pratica

Parte domenica 26 febbraio alle 10, allo Studio G di piazza Sant'Ambrogio 16, un ciclo di tre incontri durante i quali Cristina Rapisarda Sassoon, che da anni si dedica alla pratica e all'insegnamento dello yoga, presenta il suo libro *Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici*. Un testo che propone di calare la visione e la pratica dello yoga nella vita quotidiana, cercando per questa via di liberarsi da inutili condizionamenti e creare spazio per un autentico benessere fisico, mentale ed emotivo; per vivere questa antica disciplina attraverso l'esperienza concreta. Dopo una breve presentazione, i partecipanti saranno guidati in una pratica di hatha yoga accessibile a tutti, per questo è necessario accreditarsi a info@yogaatelier.it. Il calendario dei prossimi appuntamenti è aggiornato nel sito yogaatelier.it.



Le proposte

Creare meditando

Al centro Artè (via Meda 25, tel. 02.58113382, www.arteyoga.it) il 7 marzo prende avvio “Manufatti meditati”, una serie di laboratori creativi per progettare e realizzare manoscritti e manufatti attraverso tecniche meditative. Con la guida di tre insegnanti, si scrive di sé e si crea attraverso i cinque sensi nell'ordine della successione dei Raja Chakra, rintracciando la trama di fondo della propria storia personale e ritrovando la capacità di esprimersi attraverso l'arte, con la meditazione come mezzo per provare a raggiungere una nuova consapevolezza verso l'espressività artistica.

Improvvisare ballando

Sei serate, ogni venerdì a partire dal 3 marzo, compongono un laboratorio di danza-improvvisazione, per esplorare la dimensione creativa ed artistica del movimento. L'obiettivo è affinare i propri strumenti di improvvisazione attingendo ai linguaggi della danza contemporanea di ricerca, della danza terapia e di altre discipline quali lo yoga e l'aikido. Il ciclo, condotto da Elisabetta Colace, psicologa clinica e danzamovimentoterapeuta, si tiene al Telaio delle Arti di via Massarenti 20 (quota di 120 euro + 5 euro di tessera associativa annuale, info al 3280080095).