

DANZA ORIENTALE ANTICA

e Tecniche Energetiche

Percorso olistico che coniuga antichi e nuovi saperi per il benessere

Profilo della Disciplina

La Disciplina è una originale combinazione di apprendimento conoscitivo, emotivo ed esperienziale che unisce la danza orientale antica ad altre Discipline Bio Naturali in maniera trasversale.

L'obiettivo della formazione è fornire strumenti emozionali, energetici, corporei, artistici ed espressivi che si rendono necessari a un percorso di cambiamento finalizzato a migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita.

La "danza" attraverso gesti precisi e codificati, favorisce il raggiungimento di un nuovo stato di conoscenza del sé e dell'instaurarsi di una più completa armonia tra corpo e mente; la validità è confermata anche dal fatto che il linguaggio non verbale possiede una maggiore efficacia: si dimenticano le parole e il corpo esprime le emozioni attraverso il movimento e il ritmo.

Benefici movimenti di danza orientale antica, educazione posturale, esercizi di riattivazione del perineo, tecniche di rilassamento guidato, formano il filo conduttore del corso per ritrovare energia, vitalità e pienezza della propria identità. Inoltre danze di gruppo per promuovere il sostegno e la solidarietà tra i partecipanti.

Profilo dell'operatore

L'Operatore in "danza orientale antica" possiede competenze trasversali e integrate che gli consentono di osservare l'atteggiamento posturale, emozionale ed energetico della persona con particolare attenzione al bacino e al pavimento pelvico.

In base alle sue osservazioni l'Operatore propone movimenti base di danza orientale, esercizi di respirazione completa, di rilassamento, di riequilibrio energetico e movimenti armonizzanti finalizzati alla profonda comprensione di sé, del proprio stato emotivo, mentale, fisico e al rinforzo dell'identità della persona.

Le attività proposte possono essere individuali e/o di gruppo, focalizzate al mantenimento dell'equilibrio psicofisico e alla stimolazione della vitalità in tutte le fasi della vita, dall'adolescenza alla terza età.

Requisiti di ingresso al corso

Base di danza orientale o formazione di almeno 200 ore documentata in una Disciplina Bio Naturale tra quelle indicate nel catalogo dell'offerta formativa.

Piano dell'offerta formativa

Il ciclo di formazione per gli Operatori di danza orientale antica ha una durata di 200 ore e prevede l'acquisizione di competenze specifiche di danza e conoscenze trasversali inerenti alle Discipline Bio Naturali. Si sviluppa nelle seguenti aree:

PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA

1) Area culturale	Monte ore minimo	30
2) Area personale	Monte ore minimo	40
3) Area normativa	Monte ore minimo	5
4) Area tecnica	Monte ore minimo	60
5) Altre aree	Monte ore minimo	10

Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante	145
Monte ore discrezionali	15
	<hr/>
Per un totale ore frontali	160
6) Tirocinio/Pratica/Stage	30
7) Stesura tesina – valutazioni e altro	10
Monte ore totale omnicomprensivo	200
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'area Tecnica.	

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*