

# TECNICA CONTEMPORANEA

insegnante: STEFANIA BENEDETTI



La presa di coscienza della respirazione, del lavoro del peso a terra e dell'utilizzo del sostegno del pavimento, portano a ottenere il rilassamento del corpo e ne favoriscono la mobilità.

Utilizzeremo movimenti che ci porteranno a sviluppare una maggiore armonia e consapevolezza fisica. Movimenti che alleggeriscono la struttura poiché non sono basati sull'uso della sola forza muscolare.

L'aspetto più importante di questo lavoro è stabilire un rapporto di ascolto con il proprio corpo: far circolare l'energia con il respiro, osservare come le articolazioni interagiscono costantemente una con l'altra, creando un equilibrio tra la contrazione di alcune fasce muscolari e la distensione di altre. Non esistono posizioni statiche, rigide, ma un movimento continuo e rigenerante. Un fluire naturale che ci permette un rapporto libero e spontaneo con la nostra stessa natura che ascolta, percepisce e si muove.



Stefania Benedetti, coreografa e danzatrice diplomata in Buhnentanz alla Folkwang-Hochschule di Essen Werden in Germania con i seguenti docenti -coreografi di fama internazionale: Pina Bausch, Jean Cebron, Bojan Jotow, A.Alarcon e Malou Airaudo. Lavora come danzatrice con molte compagnie di danza contemporanea italiane ed europee e in diversi teatri tra i quali il "Teatro alla Scala" di Milano e il "Teatro La Fenice" di Venezia. Dal 1990 insegna "Danza Contemporanea" e "Physical Contact".

per informazioni:  
stefania.danza@gmail.com  
mob: +39 335 6480017