

La pratica del Corpo del Sogno propone un lavoro integrato in cui, attraverso movimenti particolari, viene stimolata l'attivazione intenzionale del corpo. In tal modo viene favorito l'instaurarsi di un processo espressivo, sostenuto da immagini, parole e respiro consapevole.

Attraverso l'uso del valore simbolico di blocchi e tensioni corporee, è possibile entrare in contatto con il livello emotivo più profondo, ottenendo, così, una presa di coscienza dei propri vissuti e convinzioni che spesso limitano l'espressione piena delle potenzialità individuali.

Il contatto con la difficoltà, infatti, ci permette di riscoprire le qualità e i talenti che questa ha in qualche modo nascosto. Si attiverà, così, il processo di accettazione e trasformazione dei vissuti stessi, procedendo verso una reintegrazione più armonica e funzionale degli stessi, perseguendo uno stato di maggiore benessere psicofisico.

Le sequenze di movimenti sono organizzate in modo da poter contattare ogni volta una qualità specifica, lavorando su aspetti particolari in riferimento a simboli archetipici quali l'oceano, il fuoco, la terra, e declinando l'intensità del lavoro in base alle caratteristiche dei partecipanti.