



Danzaterapia

*per armonizzare mente e corpo
attraverso la danza e ritrovare
l'equilibrio psicofisico*

A cura di:

Nicoletta Buchal

Laureata in Medicina e Chirurgia.

*Specializzata in Psicoterapia con indirizzo
psicoanalitico.*

Diplomata in Terapia della Riabilitazione.

*Ha completato la Formazione quadriennale in
Danzaterapia con Maria Fux.*

*Svolge attività libero professionale con approccio
mediato da tecniche di rilassamento, massaggio
e respirazione per un sostegno riabilitativo psico-
fisico, rivolto soprattutto a pazienti oncologici.*

*Ha esperienza nell'ambito delle Cure Palliative ed
è stata collaboratrice per molti anni dell'Hospice
del Pio Albergo Trivulzio a Milano e del Reparto
di Oncologia Medica dell'Ospedale San Carlo
Borromeo di Milano.*

Dal 1996 collabora con Attivecomeprima.

Marie France Migazzi

*Operatore Socio-Sanitario ha completato la sua
formazione come Operatore in Danzaterapia-
Metodo Maria Fux e di Operatore del Benessere
in Danza Creativa rilasciato dalla Regione
Lombardia. Ha esperienza di danzaterapia con
disabili, anziani e bambini.*

*Dal 2013 collabora con la Dott.ssa Nicoletta
Buchal presso l'Associazione Attivecomeprima
nell'attività di Armonizzazione Mente-Corpo.*

Questa attività che ha le radici nella Danzaterapia di Maria Fux (danzatrice e coreografa argentina), ma che, di volta in volta è stata adattata, ai bisogni e alle potenzialità di chi sente il desiderio e la curiosità di esprimere la propria emotività e la propria creatività con il corpo, è un gruppo "aperto" che, non essendo basato sulla "bravura" ma sull'intensità dell'esperienza, consente l'inserimento di nuove persone in ogni momento o anche eventuali sospensioni momentanee.

Con l'aiuto della musica, delle suggestioni, della fantasia e della creatività gestuale, gradualmente si verificano molti cambiamenti anche nelle persone più rigide e controllate, inibite e bloccate dalla convinzione di non poter esprimere mai con il corpo la propria emotività e i propri sentimenti.

Tutto questo produce una trasformazione positiva che porta ad essere più aperti, più flessibili e consapevoli che ogni cambiamento nel nostro corpo produce un cambiamento profondo anche nella nostra mente e nel modo di pensare noi stessi e la vita.

ATTIVE
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

**DAL 1973 DIAMO SUPPORTO
A CHI SI AMMALA DI CANCRO
E AI SUOI FAMILIARI.
GRATUITAMENTE**

C/O ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
e-mail: segreteria@active.org - www.active.org
C.F.: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752