



# Armonizzazione mente corpo attraverso la danza

**martedì ore 16,00/17,30**

*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.*

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

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

**Associazione fondata nel 1973**

**a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari**