



mandala di Cristina Minelli



Francesca Borghese

Laureata in filosofia, DanzaMovimentoTerapeuta ATI e APID®, Art Psychotherapist, formatrice e supervisore Apid®. Ha iniziato a praticare il Movimento Autentico nel 1997 con Anna Zanolli e si è formata con Rosa Maria Govoni, approfondendo il proprio percorso con Janet Adler, Tina Stompsted e Patrizia Pallaro. Continua a studiare la Disciplina del Movimento Autentico con Ania Kowalska Catalano, Rosa Maria Govoni e Marcia Plevin.

11-13 settembre 2026

Dalle 14 del 14 alle 13 del 17.

Ritiro in piccolo gruppo | Movimento autentico

Pratica di ascolto e consapevolezza attraverso il corpo

Il Movimento Autentico è una pratica di ascolto e consapevolezza attraverso il corpo, nata dall'incontro tra danza, psicologia analitica e DanzaMovimentoTerapia.

La pratica si fonda sulla relazione tra il Mover, che si muove con gli occhi chiusi seguendo gli impulsi spontanei del proprio mondo interiore, e il Witness, che accompagna l'esperienza con una presenza attenta, accogliente e priva di giudizio.

L'obiettivo non è creare una danza né interpretare ciò che emerge, ma sviluppare un ascolto autentico di sé, favorendo il dialogo tra corpo, emozioni, immaginazione e consapevolezza.

Attraverso questa pratica si coltivano presenza, creatività e la capacità di riconoscere e testimoniare la propria esperienza nel qui e ora.

(*) Per conoscere tutte le proposte di Luniluna consulta il nostro sito:
www.luniluna.it



Luniluna
Località Baratti, 14
Bagnone (MS)
www.luniluna.it