



## **Adagio con moto!**

### **Laboratorio di movimento e espressione corporea**

A cura di Erberto Rebora, danzatore, Compagnia Espressioni Vaganti

Per persone di 65 anni o più



Il laboratorio prevede l'esecuzione di semplici esercizi di rilassamento, coordinamento e postura e di movimenti naturali e armonici accompagnati dalla musica e dalle parole. I partecipanti sono guidati dal conduttore a realizzare una coreografia libera di gruppo.

Non è richiesta nessuna esperienza o competenza nella danza o nella ginnastica. Si consiglia un abbigliamento comodo e adatto all'attività motoria. Poiché l'attività si svolge senza scarpe, si raccomanda di portare con sé un paio di calze di spugna o lana.

**Martedì 14 novembre dalle 10.00 alle 11.30**

Casa nel Parco - via Panetti 1 angolo via Artom

**Partecipazione gratuita – È gradita la prenotazione**

**Informazioni e prenotazioni: cell. 331 3899523**