



# Radicamento e inversione

Laboratorio di verticali e acrodanza con *Caterina Montanari*

**cosa** Partendo dal presupposto che per stare in piedi, camminare (ed eventualmente danzare) abbiamo bisogno di radicarci nei piedi, l'intento è quello di trasmettere le stesse sensazioni alle mani, affinché l'inversione avvenga in maniera più istintiva.

**come** Tramite degli esercizi fisici di riscaldamento e ascolto, sperimenteremo il radicamento sulle mani, trasformando la consapevolezza acquisita in movimenti acrobatici più elaborati per poi studiare la verticale nella sua forma più statica.

**per chi** Adatto a principianti e intermedi, la proposta è quella di avvicinare l'esercizio fisico da un ascolto personale, aumentando la confidenza con i passaggi a testa in giù e sensibilizzando la ricerca dell'equilibrio (per i più avanzati, delle figure e dei movimenti in verticale)

**quando** La durata ideale del laboratorio è di 3 ore. A seconda del numero dei partecipanti è possibile suddividere le classi per livello.

**quanto** Il compenso richiesto è di 150 euro e rimborso del viaggio (incasso dalle quote rimane all'organizzatore), oppure 70/30 sulle quote entranti e rimborso del viaggio.

La pavimentazione ideale è parquet in legno con o senza tappeti linoleum. Possibile anche lavorare su tatami non troppo morbidi. Non indispensabili ma utili materassini o materassi.