

## **Danzaterapia** *l'arte di nutrire la vita*

*Incontri di Danzaterapia tra Oriente e Occidente con Elena Cerruto*

**Percorsi creativi di adattamento e integrazione durante periodi di cura permettono l'ascolto di sé e degli altri in un setting accogliente e senza giudizio. Ciò garantisce libertà di espressione e contenimento delle emozioni.**



### **Progetto Danzaterapia per "La paziente Diplomata"**

In collaborazione con Humanitas, AIRDanza, Associazione Sarabanda:

**5 incontri gratuiti per le prime 12 donne che si iscrivono entro il 17 ottobre 2015 nel giorno del Convegno Humanitas**

**Primo incontro: 21 ottobre 2015**

**PROGRAMMA:** Attivazione di un percorso di DanzaMovimentoTerapia da proporsi a donne operate al seno.

Presso lo studio di Elena Cerruto, Ripa Ticinese 55 MM2 Porta Genova, Milano.  
5 incontri di DMT della durata di 2 ore, una volta alla settimana, tenuti da

Elena Cerruto, Valentina Bellinaso e Tania Cristiani,  
danzaterapeute APID, Associazione italiana DanzaMovimentoTerapia.

Percorsi creativi di adattamento e integrazione durante periodi di cura permettono l'ascolto di sé e degli altri in un setting accogliente e senza giudizio che garantisce libertà di espressione e contenimento delle emozioni.

Si ritiene utile dare modo a molte donne di avvicinarsi a questa pratica, sia durante il periodo di cura strettamente medica, sia durante la fase post-operatoria.

La Danzaterapia permette di portar fuori attraverso il movimento, ciò che a volte rimane chiuso, inespresso e compresso.

*Chi la pratica?* Tutti! Persone diverse per età e problematiche trovano nella *Danza* che si fa *Terapeutica* la soddisfazione di darsi lo spazio e il tempo per esprimersi: ognuno lavora con il proprio *Limite* in base agli stimoli dati dal Danzaterapeuta con cura e attenzione. *Scarsa autostima, affaticamento, stress tecnologico, dispercezione corporea, dolori articolari, cefalee, depressioni di diverso tipo* sono in realtà una sorta di zattere che conducono le persone a scegliere di condividere un percorso di Danzaterapia. Persone con patologie più gravi quali *anoressia o tumori o disturbi psichiatrici* trovano nel setting ritualizzato e accogliente uno spazio creativo in cui confidare le proprie aspirazioni e danzarle.

*Controindicazioni?* Nessuna!

*Posologia:* anche solo alcuni incontri possono bastare per un percorso di scoperta di risorse forse nascoste ma appartenenti a tutti.

*Benefici:* riattivazione del piacere del movimento, acquisizione di fiducia nelle proprie possibilità creative, acquisizione di scioltezza delle parti dolenti/operate, integrate in movimenti senza tensione, risposta immediata al bisogno di relazione e condivisione. Per molti si sono verificati attimi di apertura alla dimensione spirituale in cui il dolore è stato vissuto come sorgente di comprensione per sé e per gli altri. La persona sin dai primi incontri sente riattivarsi il naturale e sano piacere di muoversi e contemporaneamente vede mutare gli altri imparando a sentirsi parte di una sorta di paesaggio in continuo mutamento.

**PERIODO DI SVOLGIMENTO:** ottobre e novembre 2015. Si propone il percorso in occasione del Convegno Paziente Diplomata 2015.

### **Gruppi esperienziali: Mercoledì ore 10.00-12.00 dal 21 ottobre 2015**

Il lavoro già svolto sino ad oggi in seno all'Associazione Sarabanda (attiva dal 1987) da Elena Cerruto, DMT APID Responsabile scientifica della Scuola di Formazione in DMT, è stato presentato presso l'Humanitas di Milano 14 ottobre 2014 in occasione del Convegno Internazionale La Paziente Diplomata, che ha visto la partecipazione di Medici, Psico-oncologi, Dietisti e dei rappresentanti della Scuola di DanzaMovimentoTerapia. Elena Cerruto ha accompagnato l'intervento di due donne, utenti dei gruppi esperienziali in DMT che, attraverso l'appassionato racconto del loro vissuto hanno testimoniato l'efficacia di un percorso di gruppo i cui benefici si protraggono negli anni.

[www.elelacerruto.it/fr](http://www.elelacerruto.it/fr)

[www.airdanza.it](http://www.airdanza.it)

[www.cancercenter.it](http://www.cancercenter.it)

[www.mamazone.it](http://www.mamazone.it)

[www.associazionesarabanda.it](http://www.associazionesarabanda.it)



con il patrocinio di AIRDanza,  
Associazione Italiana per la Ricerca sulla Danza.  
In collaborazione con Humanitas e Associazione  
Sarabanda, associazione per la diffusione della Danza.





### **Discalceragia** *Forme di mutilare la vita*

Alimenti di Discalceragia nei Delfino e Delfinella con Elena Caracciolo



Progetto finanziato per "La giornata Nazionale" di sensibilizzazione sul Disturbo di Discalceragia, realizzato da Elena Caracciolo per la giornata di Discalceragia 2012, in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale.

**Altre iniziative di sensibilizzazione**

Il progetto è realizzato in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale, il gruppo del Consiglio Regionale e il gruppo del Consiglio Provinciale.

Il progetto è finanziato per "La giornata Nazionale" di sensibilizzazione sul Disturbo di Discalceragia, realizzato da Elena Caracciolo per la giornata di Discalceragia 2012, in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale.

La Discalceragia provoca di per sé tante alterazioni e disturbi, ma che a volte possono essere, temporanei o stagionali.

“E tu, pratica?” Tutti possono vivere con un problema di Discalceragia, ma la Discalceragia è una malattia che si manifesta in modo diverso da persona a persona, in base alle diverse forme del Disturbo di Discalceragia, alle diverse forme di Discalceragia, alle diverse forme di Discalceragia, alle diverse forme di Discalceragia, alle diverse forme di Discalceragia.

Il progetto è finanziato per "La giornata Nazionale" di sensibilizzazione sul Disturbo di Discalceragia, realizzato da Elena Caracciolo per la giornata di Discalceragia 2012, in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale.

Il progetto è finanziato per "La giornata Nazionale" di sensibilizzazione sul Disturbo di Discalceragia, realizzato da Elena Caracciolo per la giornata di Discalceragia 2012, in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale.

**Gruppi sperimentali: Mercoledì ore 15.30-17.30 dal 21 ottobre 2012**

Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni. Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni.

Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni. Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni.

Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni. Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni.

Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni. Il gruppo si riunisce ogni settimana in un ambiente rilassante e accogliente per discutere e scambiare opinioni.

**Speak Up**  
Il progetto è finanziato per "La giornata Nazionale" di sensibilizzazione sul Disturbo di Discalceragia, realizzato da Elena Caracciolo per la giornata di Discalceragia 2012, in collaborazione con il gruppo del Consiglio Nazionale.

Stands and brochures on a table, including a prominent yellow brochure titled "Mandiaggi e prassi alla Discalceragia".

