ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

All’Aquila una giornata dedicata alla danza e all’espressione delle emozioni

12 Marzo 2026



L’Aquila – Nel mese di marzo, tradizionalmente dedicato alla valorizzazione dell’universo femminile, una giornata speciale mette al centro il corpo, le emozioni e la creatività. Domenica 22 marzo, l’associazione sportiva Sensazione di Movimento ospiterà **Serena Boselli**, artista e insegnante di danza orientale pluripremiata e apprezzata a livello internazionale, autrice del libro “Oltre l’Infinito” e ideatrice dei progetti **Il Colore delle Emozioni** e **L’Energia dei 4 Elementi.**

L’iniziativa propone un percorso formativo ed esperienziale di sette ore che intreccia danza, pittura e meditazione, offrendo ai partecipanti l’opportunità di dare forma a sentimenti e sensazioni attraverso il movimento e la creatività.

La giornata si aprirà alle 10 con il **laboratorio multidisciplinare** Il Colore delle Emozioni, in programma fino alle 13. Attraverso movimento consapevole, meditazione guidata e attività artistiche, i partecipanti saranno accompagnati in un’esperienza di ascolto interiore e di espressione creativa, pensata per favorire l’equilibrio psicofisico e una gestione più consapevole della sfera emotiva.

Nel pomeriggio, dalle 14 alle 18, spazio invece al **seminario di danza open level** L'Energia dei 4 Elementi. Guidati dal ritmo e dal respiro, i partecipanti esploreranno gli archetipi naturali di acqua, fuoco, aria e terra come diverse qualità del movimento e dell'anima: la fluidità, la passione, la libertà e il radicamento. Un viaggio esperienziale nella danza e nella consapevolezza corporea che invita a vivere il movimento non solo come pratica artistica, ma come strumento di conoscenza di sé e di connessione profonda tra corpo, emozione ed energia.

Per informazioni e prenotazioni 329 375 6027 (Midia Nazad)