

Kundalini Rhythms©:
La Danza Mistica Dell'Anima
Presenta:

Danza Mistica Orientale

Il Rituale Dell'Acqua e l'Invocazione di Afrodite

Riconnettiamoci con l'energia dell'acqua, purificatrice e creativa, con il rituale dell'acqua e impara una semplice coreografia dall'anima sensuale e giocosa che ci aiuterà a mergere con l'archetipo di Afrodite per creare non solo bellezza ma anche ad abbracciare la nostra femminilità sensuale con onesta' e libertà creativa.

Iniziamo con un ciclo di 8 classi

Lezione di Prova Venerdì 4 Ottobre alle 19:00-20:15

Il corso ufficiale di 8 classi inizia dal 18 Ottobre ~ Ogni Giovedì dalle 19 alle 20:15

L'insegnante:

Con Simona Anche conosciuta come Dharma Devi (Fondatrice del metodo Kundalini Rhythms™: La Danza Mistica Dell'Anima) ~ leggi sotto per maggiori informazioni su Simona

Le Origini.

La Danza Orientale ha origini antichissime creata dalle donne per le donne ha radici profonde che risalgono all'antica civiltà della Mesopotamia. Per via dei movimenti sinuosi del bacino, combinati con movimenti serpentini e ritmici del ventre e' stata per molto tempo chiamata *Danza Del Ventre*, e anche *Danza Dei Sette Veli* ma entrambe queste definizioni ne limitano la reale natura.

Nata e creata nell'ambito delle case delle donne gli "Harem", la così detta *Danza Orientale* faceva parte di rituali di fertilità la cui sensualità era insegnata alle donne fin da bambine. Le anziane insegnavano alle più giovani i riti di incarnazione della divinità femminile attraverso la sensualità dei movimenti della danza che propiziavano sia un buon matrimonio che la fertilità mostrando la forza ed elasticità del ventre che avrebbe poi ospitato il futuro bambino. Non solo, questa danza così sensuale, dinamica, femminile insegnava alle donne la loro forza, la grazia, il ritmo della vita, e il flusso dell'energia femminile a come usarla per creare e trasformare la vita a loro piacimento, dava loro un grande potere e non era un intrattenimento per compiacere il compagno, ma piuttosto una presa di coscienza da parte di ogni donna dell'incredibile energia femminile dentro se stessa.

Per questo motivo la *Danza Orientale* era uno strumento di potere nelle mani delle donne che la tenevano segreta ed esercitata solo nell'ambito privato dell'"Harem". Anche le tipiche percussioni erano suonate dalle donne più anziane ed esperte che conoscevano le dinamiche della trance, e sapevano come indurre un profondo stato di estasi nella danzatrice attraverso un sapiente uso degli strumenti musicali.

Per questo motivo la Danza Orientale non è mero intrattenimento, è uno strumento che può aiutare la donna e trasformare la propria energia, a prenderne coscienza e nutrire la divina essenza creativa che naturalmente risiede dentro di lei che a volte la trasforma in madre a volte la trasforma in una guaritrice, comunque la si voglia manifestare l'essenza creativa è dentro ognuna di noi, e dobbiamo solo riscoprirla e nutrirla.

Il Corso:

Simona propone un corso base di "*Danza Mistica Orientale*" che si sviluppa in 8 classi per principianti o per color che pur conoscendo le basi della *Danza Orientale* vorrebbero imparare la tecnica basandosi su una visione diversa di questa danza ormai conosciuta ovunque come forma di intrattenimento. Simona, dopo anni di studio delle danze sacre nel mondo, segue una strada più tradizionale nella filosofia ma innovativa nella tecnica, con l'intenzione di far scoprire una bellezza più profonda di questa modalità che aiuta a sviluppare non solo la propria sensualità unica ma che aiuta anche a sviluppare confidenza, autostima e presenza.

Cosa si farà?

In queste 8 classi Simona vi insegnerà:

- I movimenti base del bacino: i cerchi, ondulazioni, shimmy, movimenti laterale orizzontali, maya, movimenti laterali (up&down), passi egiziani base;
- I movimenti base del busto e delle braccia: ondulazioni e cerchi del busto, movimenti serpentini delle braccia;
- Allineamento (posizione dei piedi, del bacino, e del busto), le espressioni del volto e del corpo per l'allineamento energetico e spirituale;
- Meditazione.

Ogni classe e' organizzata in modo che comprenda le seguenti fasi: rituale di apertura, riscaldamento, pratica delle forme e movimenti, coreografia, rilassamento e meditazione o rituale di chiusura.

Chi può prendere parte al corso?

Il corso e' per tutti coloro che sono interessate/i ritrovare una dimensione sacra dell'espressione del corpo, della mente e dell'anima. Qualunque sia la tua forma fisica, la tua identificazione sessuale, la tua credenza religiosa e la tua etnia questo corso e' rivolto a te che sei aperta/o a ricevere qualcosa di unico, divertente, e creativo.

Cosa si consegue e come continuare:

Alla conclusione delle 8 lezioni avrete imparato una semplice coreografia che come richiama il titolo del corso evoca l'energia sensuale della bellezza di Afrodite. Inoltre Dharma condividere con voi il rituale dell'Acqua che attraverso dei movimenti semplici del corpo si va ad attivare l'elemento Acqua nel corpo per dare vita ad una serie di trasformazioni sia spirituali che emozionali per la guarigione interiore.

Tutto il lavoro proposto e fatto con Simona, sia con la danza che con lo yoga, e' volto al richiamo e all'incarnazione della Dea come

rappresentazione dell'energia sacra femminile e quindi del potenziale femminile.

Una volta finite queste 8 classi, potrete proseguire con le seguenti 8 che approfondiranno movimenti e livelli di abilità'.

Costo:

Lezione di prova donazione suggerita e' 8-10 euro a vostra discrezione.

Per le lezioni seguenti alla lezione di prova, si suggerisce un contributo come scambio energetico di 10 euro a lezione, se si vuole donare per tutte e 8 le lezioni in una volta sola si suggerisce una donazione totale di 75 euro.

Lo spazio e' limitato quindi la partecipazione va comunicata e prenotata in tempo, le donazioni posso essere versate via paypal oppure di persona. Le donazioni non sono rimborsabili, quindi per rispetto di tutti vi chiediamo di tenere fede agli impegni presi.

Per prenotarsi per favore contattare Dharma al 349.61.08.968 oppure via e-mail yogabythesoul@gmail.com

Che E' Simona (Dharma Devi):

Simona e' conosciuta internazionalmente come Dharma Devi sia nel campo dello yoga di cui lei e' esperta, sia nel campo della danza sacra.

Simona e' laureata al DAMS di Torino, specializzata in Antropologia della performance, ha studiato per molti anni diverse danze sacre del mondo a cominciare con la danza classica indiana stile Kuchipudi, ma anche Bharatanatyam e Kathak (in India and in Italia). Quando si e' trasferita negli Stati Uniti 10 anni fa ha cominciato lo studio della Danza Africana e della Danza Persiana. Maestra certificata di Shakti Dance™: Lo yoga della Danza come insegnato da Sara Avtar, Simona ha fondato dopo tanti anni di studio e pratica un suo metodo di danza per condividere la conoscenza della movimento sacro e dell'estasi della danza che può trasformare le menti e indurre profondi cambiamenti nell'anima. Il suo metodo si chiama Kundalini Rhythms™: La Danza Mistica Dell'anima ed e' proprio orientato ad insegnare la danza sacra a tutti coloro che sono interessati ad imparare a

muoversi con semplicità e bellezza, sviluppando eleganza e grazia anche se non si è mai danzato. Kundalini Rhythms si riferisce alle molteplici emozioni che ci attraversano ogni giorno e danno colore alla nostra vita, il ritmo sono le nostre emozioni, la kundalini e' la consapevolezza che nasce dal lasciare fluire le emozioni creando nuove frequenze e vibrazioni che possono cambiare la realtà in cui viviamo in modo inaspettato e creativo. Simona è anche una esperta yogini, pratica yoga fin dall'infanzia e lo insegna da oltre 20 anni in tutto il mondo. Simona che è più conosciuta come Dharma Devi ha imparato diverse modalità di yoga, hatha yoga, kundalini yoga, yin yoga, yoga della danza, ma per lei lo yoga è uno solo: Lo Yoga Dell'Anima, non importa quale stile si insegna se non c'è il cuore e presenza non c'è lo yoga. Tutto il lavoro proposto e fatto con Simona, sia con la danza che con lo yoga, è volto al richiamo e all'incarnazione della Dea come rappresentazione dell'energia sacra femminile e quindi del potenziale femminile. Eppure la sua vocazione è di portare armonia così come lei richiama la Dea, Simona invoca anche il Dio interiore per bilanciare il sacro femminile con il sacro maschile così che entrambi possano guarire ed emergere equamente per portare armonia nella vita di ognuno.