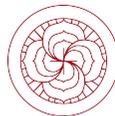


Libertà  
spirito avventuroso

Rigore  
mente scientifica

Virtù  
cuore semplice



# Danza Duende

Spagna - Frigiliana  
16 -23 Agosto 2015



"Danza la tua vita"

**Autentici nell'arte, Artisti nella vita!**

Il training di Duende è particolarmente raccomandato a tutti gli artisti ed insegnanti che sentono la necessità di approfondire l'ispirazione creativa, di intensificare presenza scenica e talento.

E' un allenamento a lungo termine che consente di trovare nella mente le fonti della forma e di scoprire il potenziale intrinseco di ciascuno così da poter lavorare su tutti gli aspetti della vita come se danzassimo la nostra vita.

Il corso consiste in un insieme di esercizi diversi, che spaziano dalla danza al teatro, passando per la calligrafia e la meditazione, il cui obiettivo è aprire delle breccie nei nostri schemi abituali e liberarci dai limiti che essi ci impongono. L'ordine cronologico dei temi affrontati è una base fissa a partire dalla quale si sviluppa il programma. Le fonti e le tecniche utilizzate potranno variare in funzione delle circostanze.

## Spagna - Frigiliana

16-23 Agosto 2015

Ritiro

### **Programma LIVELLO 1**

con Alessandra Centonze e Victoria Ivanova

#### LA BASE

Il cielo

La libertà: qui e adesso.  
La pace naturale della mente.

#### IL CAMMINO

La terra

Il rigore: l'armonia e il ritmo naturale,  
il superamento della paura  
e lo spirito curioso dell'arte.  
La mente scientifica.

#### IL FRUTTO

Noi stessi e le nostre virtù naturali.  
Virtù: la generosità, la comunicazione,  
la gioia incondizionata di uno spirito fresco  
al servizio della vita.  
Un cuore semplice.



*Danza Duende*

[www.danzaduende.org](http://www.danzaduende.org)  
[www.metissart.org](http://www.metissart.org)

## Alessandra Centonze



Fondatrice e direttrice artistica di Metiss'Art, uno dei primi centri in Europa a proporre un approccio olistico ed interdisciplinare all'insegnamento delle danze etniche, Alessandra e' da quindici anni appassionata insegnante e performer di danze tradizionali del mondo arabo. La sua ricerca artistica sull'origine della forma la porta sulla strada della Danza Duende, frequentando le formazioni intensive di Yumma Mudra in Spagna, Belgio, India e Portogallo. Approfondisce la pratica di consapevolezza con la meditazione del lignaggio Shambhala di Chogyam Trungpa Rinpoche e Sakyong Mipham Rinpoche. Dal 2006 pratica e frequenta ritiri di gruppo guidati dagli insegnanti Shambhala in Europa e negli Stati Uniti. Dal 2014 è insegnante di Danza Duende e guida di meditazione Shambhala.

## Victoria Ivanova



Victoria è una danzatrice professionista di profilo internazionale. La sua passione per la danza l'ha portata a trasferirsi dalla Siberia, sua terra Natale, in Andalusia, dove ha vissuto per più di dieci anni, all'Italia, dove si è stabilita dal 2009 e collabora con l'associazione culturale Metiss'Art. Specializzata nelle Danze Gytane e Orientali, Victoria e' uno spirito libero e gioioso e insegna ai suoi studenti a volersi bene trasmettendo loro l'amore per la Vita e per la Danza. È promotrice, regista e organizzatrice di eventi culturali e festival (tra cui il celebre Festival della Costa del Sol). Da oltre 10 anni è coinvolta nel progetto di Danza Duende, che si è integrato nella sua vita artistica e quotidiana. Dal 2015 è insegnante di Danza Duende .

Info & iscrizioni: [regis.danzaduendeitalia@gmail.com](mailto:regis.danzaduendeitalia@gmail.com)

+39 392 1301704 Alessandra +39 333 2620104 Victoria

Quote agevolate per iscrizioni entro il 31 maggio



*Danza Duende*

[www.danzaduende.org](http://www.danzaduende.org)  
[www.metissart.org](http://www.metissart.org)



Danza Duende® è un training che coinvolge tutti gli aspetti della nostra vita e ci permette di apprezzare ed elevare la nostra esistenza danzando. Ci conduce a scoprire l'arte di essere tali e quali quelli che siamo e di aprirci al potenziale della nostra natura libera e amorevole.

Questo progetto è stato creato da Yumma Mudra\*, con lo scopo di trasformare la nostra vita in una pratica artistica che offre numerose possibilità di coltivare la bontà fondamentale nella vita quotidiana. Nei nostri corsi di formazione internazionale, molti insegnanti riuniscono le loro differenti competenze artistiche, al fine di proporre un lavoro di forte sinergia, che comprende esercizi sulle percezioni e sull'intelligenza, migliorando il coraggio e alimentando uno spirito di gioia e di generosità.

Si tratta di una formazione a lungo termine che ci permette di esplorare le sorgenti stesse della forma nella nostra mente e di scoprire il nostro potenziale intrinseco in modo da poter lavorare su tutti gli aspetti della vita come se ballassimo la nostra vita.

### **Autentici nell'arte, Artisti nella vita !**

I metodi Duende hanno principalmente l'obiettivo di sviluppare la nostra percezione dello spazio, il coraggio e la capacità di improvvisare, di creare forme, di adattarsi ai cambiamenti, di capire rapidamente i movimenti in fretta, di poterci esprimere in modo chiaro e intenso, di comunicare e di essere flessibili e generosi nel lavoro con gli altri.

Danza Duende® prevede un corso di formazione che promuove l'etica e la gioia nella trasmissione d'arte.

*Danza Duende*  
*Myriam Szabo \**

[danzaduendeitalia@gmail.com](mailto:danzaduendeitalia@gmail.com)

Tutte le attività e i ritiri sono aperte ad entrambi i sessi

**ITALIA • BELGIO • FRANCIA • SPAGNA • PORTOGALLO • IRLANDA • REGNO UNITO**

Lezioni • Workshop • Spettacoli • Consulenze • Coaching • Ritiri • Festival

photo © Jérôme Latteur

[www.danzaduende.org](http://www.danzaduende.org)

[www.metissart.org](http://www.metissart.org)

[www.danzaduende.net](http://www.danzaduende.net)