

CORSO DI DANZE MEDITATIVE CON ADRIANA DAL BORGO



- LE DATE**
- **2 MARZO:** DANZA DEL VAJRA DELLE 12 A
 - **3 MARZO:** INTRODUZIONE E PRIMI PASSI DELLA DANZA DEL VAJRA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI.
 - **15-16 MARZO:** DANZA DEL VAJRA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI.
 - **27-28 APRILE:** APPROFONDIMENTO E PRATICA DELLA DANZA DEL VAJRA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI

ORARI 11:00-13:00 / 15:00-17:00

DOVE Centro "Sandro Pertini" - Via della Battaglia 9, 40141 Bologna

COSTO 60 Euro per modulo con sconto del 20% per i soci della Comunità Dzogchen.
Per i non associati che partecipano ai tre i moduli 150 Euro.
Per i soci che partecipano ai tre i moduli un ulteriore 10% di sconto

Adriana Dal Borgo, veneziana, laureata in psicologia, psicoterapeuta, danzatrice e coreografa, ha incontrato nel 1986 l'Insegnamento Dzogchen (Atiyoga) del Maestro Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal quale ha appreso la Danza del Vajra, un metodo legato alla danza per l'integrazione della meditazione nel movimento e, successivamente, le Gioiose Danze Khaita. Di tali discipline è una delle due insegnanti principali della Comunità Dzogchen Internazionale. Infatti fino dal 1991 il Maestro la incarica di insegnare la Danza del Vajra e di coordinarne le attività a livello mondiale. Dal 2011 ha inoltre la responsabilità del coordinamento delle Danze Gioiose Khaita e della formazione di nuovi istruttori.

La Danza del Vajra, che fa parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso dal Maestro Chögyal Namkhai Norbu, è meditazione in movimento: semplici, lenti, e fluidi movimenti su un grande mandala a cerchi concentrici dei cinque colori degli Elementi, coordinati dal suono e dalle sacre sillabe dei mantra che si trovano nei testi originali dello Dzogchen. Con la Danza si rilassa il corpo, si chiarisce la mente e si acquisisce energia e si superano le tensioni della vita quotidiana, si attivano e coordinano specifici punti di energia del corpo, e si sviluppano presenza e consapevolezza.

**ADRIANA
DEL BORGO**

