

**Per chi:** Questo secondo blocco di formazione è dedicato a chi ha già partecipato a incontri di danze meditative nel passato e desidera ora sperimentarne l'intensità ed entrare nell'approfondimento. Questi incontri sono aperti sia a chi desidera insegnare sia a quanti sono interessati ad approfondire la propria via personale nella danza. Sono sicura che questo percorso interesserà tante persone, anche coloro che hanno già seguito altre formazioni come danze meditative, danze dei fiori di Bach, danze in cerchio o percorso di danza terapia.

**Precedenza nelle iscrizioni alle persone che hanno frequentato il primo blocco di formazione.**

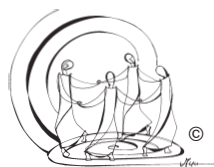
Attenzione: È richiesto l'impegno per tutti e tre gli incontri. I seminari sono RESIDENZIALI.

Queste le date degli incontri 2016:

**dal 8 al 10 aprile - dal 17 al 19 giugno  
dal 25 al 28 agosto**

Tutti gli incontri si terranno nella casa dei Missionari Saveriani a Tavernerio (Como). Scrivimi per sapere l'impegno finanziario e le modalità di pagamento. Aspetto le vostre adesioni, le vostre richieste.

Un abbraccio  
Joyce



Joyce Dijkstra  
Cell. 328.7717767  
Tel. 031.483033  
E-mail:  
joyce@danzemeditative.com  
www.danzemeditative.com

## CURRICULUM VITAE

Il mio nome è Joyce Dijkstra, sono olandese, ma vivo in Italia da molti anni con mio marito Aldo.

Ho studiato medicina naturale in Germania, sono Heilpraktiker, danza terapeuta e danza pedagoga. I tanti anni di approfondimenti attraverso ricerche e studi, mi hanno permesso di sviluppare un mio metodo personale nella conduzione della danza che la arricchisce rendendola anche uno strumento terapeutico ed una forma di ricerca spirituale.

Sono stata ispirata principalmente dalla psichiatra olandese Charlotte Querido e da Roy Martina (Neuro Emotional Integration) e tanti insegnanti incontrati in tutto il mondo, sul cammino della mia vita, mi hanno trasmesso varie forme di danze meditative e danze sacre.

Ho seguito Anastasia Geng durante il suo percorso alla ricerca delle Danze dei Fiori di Bach e nel 1991 le ho portate in Italia; le ho insegnate e le insegno tuttora in diversi paesi del mondo.

Il tema del lutto e della sua elaborazione è stato per me di grande interesse; nel trattarlo utilizzando la danza, sono stata ispirata molto dagli scritti di Elisabeth Kuebler Ross.

Con i seminari "La malattia ..... ed adesso", "Andare verso la vita e "Superare il lutto attraverso la danza" propongo un aiuto a chi si trova in un momento delicato della propria esistenza.

Attraverso incontri di approfondimento seguono le persone che insegnano già le danze meditative offrendo loro occasioni di condivisione, supervisione e ripasso.

Attualmente sto lavorando a due progetti importanti:

Il percorso dei Valori Universali, rivolto a persone interessate a sperimentare la danza come ponte di collegamento tra le varie religioni.

Il progetto sul tema della guarigione della donna che prevede vari incontri con tematiche significative quali: "Essere come sei", "scoprire la Dea dentro di te" e "la ricerca del sé femminile in una vita senza figli"

Sono autrice del libro **Nella danza sei tu** *La spiritualità e la cura nelle danze meditative* edito da Il Segno dei Gabrielli Editori 2001 e pubblicato in Olanda nel 2003. Sto lavorando alla realizzazione di un nuovo libro sul tema dei Valori Universali.

Sono membro del Consiglio Internazionale della Danza dell'UNESCO.

Sono membro dell'ADTA - American Dance Therapy Association.

# DANZE MEDITATIVE



**UN PERCORSO  
DI FORMAZIONE**

**MODULO 2  
(3 incontri)**



*La danza come meditazione significa essere completamente partecipe di quello che penso, di quello che faccio, percepire*

*il mio corpo in movimento in armonia con il cerchio, focalizzare lo spirito sul presente ed aprire il cuore.*

Nella danza cerchiamo l'armonia, non la perfezione. Un'armonia che diventa visibile nell'attenzione ad una gestualità, a un passo, al significato profondo di movimenti come la spirale. In un dialogo tra le forme esteriori della danza e la nostra ricerca interiore che ci porta ad approfondirne e comprendere il significato, e soprattutto a trovare nella danza la nostra identità vera.



**Questo secondo blocco di formazione** permette di lavorare con le danze meditative e di guarigione in un contesto protetto, ed in un gruppo chiuso. È un'opportunità per accedere alla danza con una nuova consapevolezza, attraverso le danze - *quelle moderne e quelle tradizionali* - la dinamica del movimento, ma anche attraverso lo sviluppo della centratura e l'ascolto del silenzio.

La gioia del lavoro intensivo che ci assorbe completamente spingendoci a vivere nel presente, la sfida della relazione col gruppo, della concentrazione, della dedizione e amorevole attenzione per le nostre/i nostri compagni di strada, ci fanno capire quanto doniamo e quanto impariamo gli uni dagli altri, e quale potenziale di crescita c'è in ognuno di noi.



Lasciamoci andare insieme su questa via nel secondo blocco di formazione.

Un percorso di approfondimento che potrà poi essere autonomamente utilizzato da ciascuno per le danze del proprio repertorio. Naturalmente ci sarà anche lo spazio per ripetere qualche danza in base ai desideri dei partecipanti.



**Questi sono alcuni dei contenuti del secondo blocco di formazione** che intendo proporre. Tenendo conto che la struttura del corso nascerà, come sempre, dal nostro incontro e dalle esigenze del gruppo:

- *Introduzione nella "Meditation en croix": allineamento, spirale e la trasformazione nella danza*
- *La danza come via*
- *Danze e rituali in collegamento alle stagioni e passaggi di vita*
- *Il linguaggio segreto della Grande Madre*
- *La danza come preghiera e mantra*
- *Elaborare un proprio repertorio per i propri gruppi di danza*
- *Capacità di base per poter condurre dei gruppi di danza*
- *Esercizi di consapevolezza e meditazione in movimento: sviluppo dell'attenzione e presenza, ricerca amorevole nel proprio interno, contatto con gli altri.*