

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

Tutti gli incontri si terranno a Tavernerio (Co) che è facilmente raggiungibile in auto, dalla stazione e dagli aeroporti di Milano.

Molti di voi lo conoscono già come un luogo accogliente e gradevole.

**Attenzione:** dopo ogni modulo di tre incontri sarà consegnato un attestato.

Dopo aver frequentato 150 ore di corsi di formazione si potrà ricevere, se sei interessata, l'International Certification of Dance Studies Unesco.

Un certificato importante a livello mondiale!!!

Sono a vostra disposizione per informazioni e dettagli supplementari.

Attendo le vostre adesioni!

Un abbraccio  
Joyce



Joyce Dijkstra  
Cell. 328 7717767

E mail: [joyce@danzemeditative.com](mailto:joyce@danzemeditative.com)

[www.danzemeditative.com](http://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 danza terapeuta e danza pedagoga. I tantissimi 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 per la DANZATERAPIA e da tanti insegnanti incontrati in tutto il mondo, lungo il mio cammino, che 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, dove tutt'ora le insegno. Nel 1995 le ho portato in Brasile e nel 2014 in Messico.

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 Kubler Ross e dal mio incontro con lei. Ero membro della sua associazione in Olanda e ho seguito tanti seminari.

Conducendo i seminari "La malattia ..... ed adesso", "Dal dolore alla pace interiore", "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 seguo 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, un ponte di pace. Su questo tema sto lavorando alla realizzazione di un mio nuovo libro.
- Il progetto sul tema della guarigione della donna che prevede vari incontri con tematiche significative quali: "Essere come sei", "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. Pubblicato inoltre in Olanda nel 2003.

Sono Membro del:

- Consiglio Internazionale della Danza dell'UNESCO.
- Fachverband Meditation des Tanzes – Sacred Dance in Germania.
- APID (associazione Professionale Italiana Danza Movimento Terapia – ADTA American Dance Therapy Association).

# Danze Meditative



## UN PERCORSO DI FORMAZIONE IN TRE INCONTRI

24 - 26 Febbraio  
19 - 21 Maggio  
24 - 27 Agosto 2017

## UN PERCORSO DI FORMAZIONE IN DANZE MEDITATIVE

Danza come meditazione significa essere completamente partecipe di quello che penso e faccio, percepire il mio corpo in movimento in armonia con il cerchio, focalizzare lo spirito sul presente ed aprire il cuore.

Nella danza trovo la mia forza, la bellezza e l'attenzione, cercando dentro me stessa la profonda qualità intrinseca del dare e ricevere, del tenere ed essere tenuta nel cerchio. Un'esperienza che vivo e dono con il cuore che si apre a tutti gli aspetti della vita.



Nella danza cerchiamo l'armonia, non la perfezione. Un'armonia che diventa visibile nell'attenzione a 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.

Per scoprire sempre più il potenziale di ogni danza, bisogna imparare a prestare attenzione al processo interiore che la musica, i passi e il simbolismo dei gesti mettono in moto. A rendere vivo ciò che danziamo è il lavoro di consapevolezza sulla nostra esperienza, la capacità di trasmettere quello che per noi rappre-

senta ogni danza, e di portare chi danza con noi in contatto col proprio mondo interiore.

Il linguaggio della danza non è fatto di parole ma di ritmo, di armonia, di espressione autentica di sé; è il corpo che parla all'altro, è il corpo che ascolta l'altro nel rispetto e nella semplicità.

Il percorso di formazione è un'opportunità per accedere alla danza meditativa con una nuova consapevolezza, attraverso la dinamica del movimento, ma anche lo sviluppo della centratura e l'ascolto del silenzio.

In questo percorso approfondiremo in particolare:

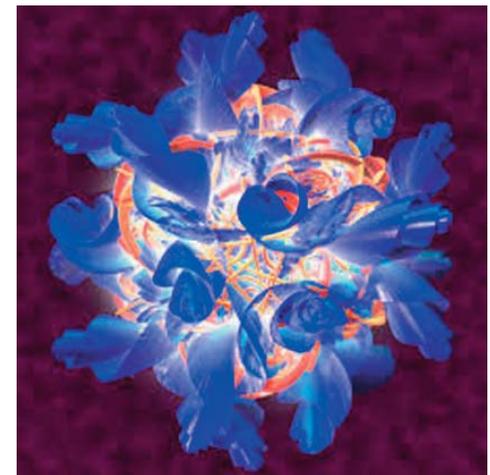
- Danze e ritualità nel femminile in relazione alle stagioni, agli elementi e passaggi di vita.
- Come preparare il corpo a una danza attraverso gestualità, radicamento, ascolto del sé (corpo, mente, cuore), centratura.
- Le danze in collegamento alla mitologia Greca, alle fiabe e ai cristalli.
- La danza come preghiera.
- La danza e i valori Universali.
- Le danze e la donna (la femminilità), la dea, la bellezza che è ognuno di noi.
- Didattica (Conduzione del gruppo, attenzione al singolo etc).

**Attenzione:** È chiaro che il mondo delle danze meditative, della meditazione in movimento è molto ampio. Scopo di questi tre incontri è creare un repertorio, lavorare su una tematica che ogni allieva/o potrà in seguito sviluppare individualmente. Secondo la necessità dei partecipanti a questo percorso potranno essere aggiunti uno o due incontri, da tenere in un luogo scelto insieme, dedicati a lavorare in pro-

fondità su un tema specifico.

**Per chi:** Questi tre incontri di formazione sono dedicati a chi ha già partecipato a incontri di danze meditative nel passato e desidera ora approfondire la propria conoscenza delle danze meditative, per interesse personale, per inserirle nel proprio lavoro o per condurre dei gruppi di danze meditative nel futuro.

Sono sicura che questo percorso interesserà tante persone, anche coloro che hanno già seguito altre formazioni di danze meditative, danze dei fiori di Bach, danze in cerchio o danzaterapia.



**Chiedo alle persone che sono interessate a iscriversi** un colloquio – anche telefonico – con me e di aver frequentato almeno un mio seminario prima dell'inizio del percorso.

Le date degli incontri del 2017 sono:  
dal **24 al 26 febbraio**  
dal **19 al 21 maggio**  
dal **24 al 27 agosto 2017**