

# **Siracusa. Danze Sacre e Movimenti, workshop per combattere lo stress**

Un workshop, dedicato alle Danze Sacre e Movimenti, una pratica antica, giunta in Italia nel secolo scorso. L'appuntamento è fissato per il 30 e il 31 gennaio prossimi al Paladanza di viale Ermocrate. E' aperto a tutti e ha lo scopo di acquisire un metodo per arrivare ad una vita più equilibrata e appassionata. Non "farsi vivere" dalla vita, ma liberarsi da preoccupazioni e stress che bloccano il piacere dell'esistenza. Si tratta di una meditazione in movimento, che consente di rilassare il corpo, che spesso somatizza lo stress accumulato durante la giornata. Un modo anche per imparare a gestire le proprie emozioni, fulcro della vita.