



ALESSANDRA CENTONZE
VICTORIA IVANOVA

Gioia incondizionata

RITIRO DI DANZA DUENDE

29 LUGLIO - 4 AGOSTO 2024 - CASA GARUDA (CHIUSI)

info@metissart.org

Metiss Art





Senza timore,
senza secondi fini
e senza sforzo,
lasciemo sorgere
dallo spazio della mente
gesti divini,
movimenti di danza
sconosciuti,
canti mai uditi.

La danza deve sorgere
libera dall'attaccamento
come un arcobaleno
prende forma nello spazio.

Il gesto della danza
è un riflesso
nel cielo del risveglio.



Kalachakra Tantra





Metiss ♥ Art


Gioia incondizionata

è un ritiro di **Danza Duende**® ideato da Yumma Mudra Chorésophe, condotto da Alessandra Centonze e Victoria Ivanova nella splendida tenuta di Casa Garuda, immersa nella natura tra l'Umbria e la Toscana.

Il programma immersivo, **di 7 giorni**, alterna momenti di danza (libera, orientale e gypsy, berbera e rotante) a meditazione, gyrokîsis, calligrafia e Dharma Art.

Con l'ispirazione di Zorba il Greco (nel celebre film) e il senso di celebrazione incondizionata che irradia, esploreremo in maniera ludica e leggera, la strada che conduce alla fonte della felicità priva di attaccamento dentro di noi.

Il programma è articolato in una routine fissa, all'interno della quale le insegnanti proporranno le attività che meglio rispondono all'evoluzione del gruppo nel tema esplorato. Il ritiro culminerà nella composizione di un rituale finale.



Programma tipo:

- Ore 8:00 *meditazione e attività fisica*
- Ore 9:00 *colazione*
- Ore 10:00 *danza*
- Ore 13:00 *pranzo insieme*
- Ore 17:00 *attività artistiche*
- Ore 20:00 *cena*

Nel corso del ritiro
potranno essere
proposte
gite a sorpresa
e attività serali.



Danza Duende®

“Il progetto Danza Duende®, fondato da Yumma Mudra, è un laboratorio vivente nel quale la danza, e l’arte, intesa nelle sue molteplici dimensioni sperimentabili anche nella vita quotidiana, lavorano come una vera e propria esperienza alchemica per la trasformazione della sofferenza, permettendo alla luminosità della nostra vera natura di rivelarsi sottilmente. Mentre ci immergiamo nelle intricate profondità del nostro essere attraverso il movimento e l’arte, la consapevolezza dell’interdipendenza di tutti i fenomeni diventa chiara, come una vera e propria offerta. Una celebrazione sinergica nella quale l’invisibile è importante quanto il visibile...”.

*Mónica Roncón,
insegnante certificata di Danza Duende International Network*

Metiss Art



La **Danza Duende®**, è un allenamento che può essere praticato attraverso linguaggi artistici diversi. La danza, in quanto forma praticata dalla sua fondatrice, Yumma Mudra, è la dimensione privilegiata.

Gli esercizi proposti, tratti dalla danza, dalla meditazione, dal teatro e dalle arti contemplative, permettono di esplorare la forma cercandone la sorgente, con l’obiettivo di creare delle brecce nei nostri schemi abituali, che consentono al nostro potenziale intrinseco di manifestarsi.

È una pratica artistica, che irradia in tutti gli aspetti della vita.

È l’arte del creare campi di saggezza attraverso la danza.

Il training di **Danza Duende®** sviluppa la fiducia, il coraggio e l’abilità di improvvisare, creare forme, accrescere la percezione dello spazio e l’intuizione, adattarsi ai cambiamenti rapidamente.

Lavora sulla comunicazione, l’empatia, la flessibilità e la generosità nel collaborare.

La **Danza Duende®** propone di lavorare su se stessi, con un’attitudine etica e gioiosa nella trasmissione dell’arte.

VICTORIA IVANOVA

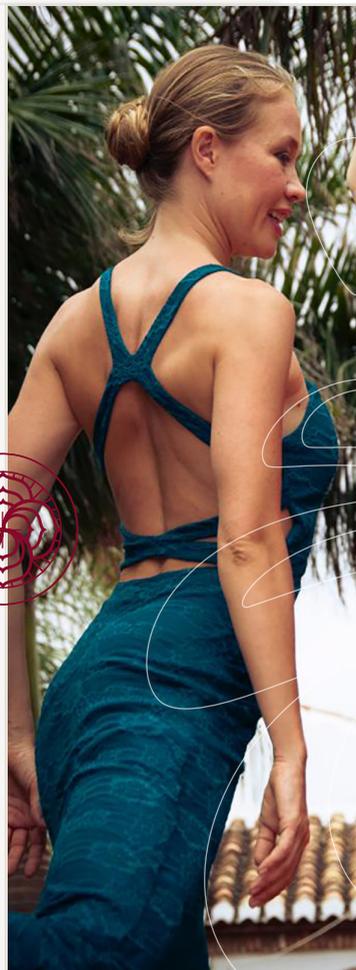
Danzatrice, coreografa, insegnante Victoria è nata in Siberia, Russia e si è trasferita in Andalusia (Spagna) dove ha vissuto per oltre 10 anni sviluppando la sua carriera artistica.

Trasferita per brevi periodi in Francia e in Argentina; per altri 10 anni ha lavorato a Milano (Italia) come co-direttrice artistica e insegnante presso MetissArt Danza. Ora vive stabilmente a New York. Da oltre 15 anni collabora con il progetto internazionale Danza Duende. Fa parte della compagnia di danza "Salamantras" (Gypsy Duende) che è stata in tournée insieme al famoso violinista Roby Lokatos.

È organizzatrice di eventi e progetti culturali in Europa, produttrice del Festival di Danza Costa del Sol che si tiene da 7 edizioni a Malaga (Spagna).

È una ballerina della compagnia russa di danza di carattere "Russiyana" con la quale è stata in tournée in Russia e Italia. Victoria è stata invitata a partecipare come artista e modella a programmi televisivi e spot pubblicitari; a festival, ambasciate, congressi, ecc.

È un'artista che porta la sua arte nel mondo, trasmettendo allegria, magia, amore per la vita, la danza e per se stessi.





ALESSANDRA CENTONZE

Inizia la sua formazione artistica nella danza moderna, specializzandosi in seguito nelle danze etniche di Medio Oriente e Nordafrica e fondando a Milano la scuola di danza Metiss Art.

Seguendo le lezioni di Yumma Mudra, si interessa alla danza come via di conoscenza ed esplorazione profonda del sé artistico individuale e collettivo come espansione della coscienza. Diviene insegnante del Danza Duende International Network e prende la via delle Coreosofia di Michel Raji.

Approfondisce la meditazione Shamatha Vipassana nella tradizione Shambhala di Chogyam Trungpa Rinpoche, integrando lo speciale approccio all'arte da lui proposto (Dharma Art) e gli insegnamenti sulla meditazione in azione come pratica quotidiana.

È istruttrice di meditazione del lignaggio con frequenti ritiri in Europa e negli Stati Uniti.

LA LOCATION



**È comodamente raggiungibile
in macchina** (A1 uscita Chiusi)
In treno (fermata Chiusi Chianciano)
In aereo (atterrando a Roma Fiumicino
e prendendo il treno per Chiusi
dalla stazione Termini)



CASA GARUDA

Un antico casale toscano ristrutturato,
dotato di tutti i comfort,
immerso nella natura della tenuta Le Coste,
domina i poggi tra l'Umbria e la Toscana,
tra antichi borghi ricchi di arte e di storia.

CASA GARUDA
Località Le Coste
Città della Pieve (PG)



Metiss Art




estudioomb.it

ASD METISS'ART
Via Morbelli 7 - Milano (MMI Amendola Fiera)
tel. 02.36.52.91.13 info@metissart.org