

# OVER DANCE LAB #6

LABORATORIO DI MOVIMENTO COSCIENTE E LIBERO  
CON **BENEDETTA CAPANNA**

YAP INTEGRAL YOGA CENTRE  
TERAMO

SABATO 25 GENNAIO 2025 H 15:30/18:30

info & book 393 9845289 [www.centroyap.it](http://www.centroyap.it)

A woman in a black, sleeveless, floor-length dress is captured in a dynamic dance pose. She is barefoot and standing on a light-colored wooden floor. Her arms are raised and slightly bent, and her body is angled towards the right. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is artistic and graceful.

# CHE COS'È

## CORPO-REAL-MENTE PRESENTE

### Dalla pelle al cuore Azione e corpo poetico

Il training prepara il corpo a vari livelli di ricerca, coltivando presenza, percezione, creatività e precisione. Traendo supporto dallo Yoga e dall'anatomia esperienziale si esplorerà il corpo con sensibile chiarezza e la danza con lucida leggerezza, ricercando funzionalità, espressività, poesia nello spazio e nell'azione.

Dal sentire nasce l'urgenza del movimento, nasce la connessione che incarna, e un corpo consapevole che già danza.

---

# CON CHI

## BENEDETTA CAPANNA

Attinge energia e ispirazione dalle sue radici mediterranee e baltiche, e dal trentennale studio dello Yoga. Attraverso l'esplorazione del corpo nelle sue infinite possibilità dinamiche dentro il piccolo spazio creato dai suoi stessi limiti vuole cogliere la poesia della fragilità umana, la sua sacralità e l'urgenza delle sue passioni. Dall'inizio della sua attività, sviluppatasi tra Roma e New York, ha avuto attenzione e curiosità per il lavoro interdisciplinare partecipando come danzatrice e coreografa a tour, eventi e festival nazionali e internazionali. Nello Yoga il suo insegnamento è nutrito dall'Integral Yoga, ispirato a Vanda Scaravelli e arricchito dall'anatomia esperienziale, di cui ottiene il master con Jader Tolja.

[www.benedettacapanna.it](http://www.benedettacapanna.it)

# COME

---

OVER DANCE LAB  
è un contenitore di  
movimento consapevole,  
libero, istintivo e non  
performativo.  
A guidare di volta in volta  
le tratte del sublime  
viaggio vengono chiamati  
ospiti di rilievo nel mondo  
dell'espressione  
corporea.

- 01 - Aperto a tutt@ e a tutte le età
- 02 - Quota di partecipazione € 30,00 (salvo quota associativa 2025<sup>\*\*\*</sup>)
- 03 - Abbigliamento comodo, calzettoni e copertina
- 04 - Su prenotazione: 393 9845289 • whatsapp • sms • app BSport

\*\*\*

*Quota associativa €15,00 con accesso gratuito alle pratiche meditative e a una lezione di benvenuto di Yoga (in presenza oppure online) o Tai Chi (in presenza presso YAP)*

