

BODY ISLAND

ΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΜΕ ΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΑΜΠΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ELEONORA CARPI

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Κατά την διάρκεια αυτού του τρίωρου βιωματικού εργαστηρίου, θα εξερευνήσουμε διαφορετικές πτυχές του εαυτού μας, μέσω της κίνησης, του κατευθυνόμενου αυτοσχεδισμού και των αλληλεπιδράσεων μας με άλλους. Στη συνέχεια θα έχουμε την ευκαιρία να μεταφράσουμε αυτή τη σωματική εξερεύνηση σε έναν οπτικό χάρτη του δικού μας σώματος - νησιού, χρησιμοποιώντας τεχνικές body-mapping και άλλα δημιουργικά υλικά.

Ο στόχος του Body Island είναι να εμβαθύνει την κατανόηση του εαυτού και του σώματος μας, διεγείρωντας παράλληλα την δημιουργικότητα και τη φαντασία. Είναι ένα μέρος για να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και τους γύρω μας, και να επιτρέψουμε στο εσωτερικό τοπίο του σώματος μας να γίνει πιο φανερό και πιο κατανοητό.

Το εργαστήριο απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται για την κινητική εξερεύνηση και είναι ανοιχτό σε όλα τα επίπεδα.

ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η Χοροκινητική Θεραπεία, γνωστή και ως Χοροθεραπεία, είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσα από την οποία το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, συναισθηματική, σωματική και κοινωνική του ολοκλήρωση (Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδας, www.gadt.gr). Βασίζεται στην άρρηκτη και αμφίδρομη σχέση νού και σώματος και επομένως η κίνηση μπορεί να φανερώνει στοιχεία της προσωπικότητας. Χρησιμοποιώντας την λεκτική και την μην λεκτική επικοινωνία, η Χοροκινητική Θεραπεία επιδιώκει να εξερευνήσει νέους τρόπους ύπαρξης και αλληλεπίδρασης με άλλους.



Η Κωνσταντίνα γεννήθηκε στην Αθήνα, όπου σπούδασε Ψυχολογία στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και Χορό στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή της Ραλλού Μάνου. Συνέχισε τις σπουδές της στο Λονδίνο, όπου αποφοίτησε με Masters of Arts in Dance Movement Psychotherapy από το University of Roehampton. Ζεί στο Λονδίνο όπου αυτή την περίοδο δουλεύει κυρίως με παιδιά που έχουν συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες, γυναίκες που έχουν βιώσει καταστάσεις ενδοοικογενιακής βίας και ζούν σε καταφύγια, καθώς και με ομάδες προσφύγων και μεταναστών.

Η Eleonora γεννήθηκε στη Γένοβα (Ιταλία), όπου σπούδασε Φιλοσοφία στο Πανεπιστήμιο της Γένοβας, και στη συνέχεια μετακόμισε στο Λονδίνο για να σπουδάσει Dance Movement Psychotherapy στο University of Roehampton. Ζεί στο Λονδίνο και τα τελευταία χρόνια έχει επικεντρωθεί στην υποστήριξη και ενδυνάμωση γυναικών, παιδιών και νέων που έχουν βιώσει τραύμα, είναι περιθωριοποιημένοι και ζούν σε προσωρινές και αντίξοες συνθήκες.

Η Κωνσταντίνα και η Eleonora συνεργάζονται ως Χοροκινητικές Θεραπεύτριες από το 2015 και τα τελευταία χρόνια οργανώνουν βιωματικά εργαστήρια στην Αγγλία, την Ιταλία και την Ελλάδα.

BODY ISLAND

A DANCE MOVEMENT PSYCHOTHERAPY WORKSHOP BY ELEONORA CARPI & KONSTANTINA LAMBI

THE WORKSHOP

During this 3 hours workshop we will explore different aspects of ourselves through movement, guided improvisation, and playful interactions. Then we will have the opportunity to translate this embodied exploration into a visual map of our own body-island using body mapping techniques and different art materials.

In *Body Island* we aim to increase self and body awareness through creativity and imagination. It is a place to feel connected with ourselves and others, allowing the inner landscape of our bodies to become more visible and meaningful.

This workshop is open to everyone who is interested in movement exploration, and all levels of experiences are welcomed.

DANCE MOVEMENT PSYCHOTHERAPY

Dance Movement Psychotherapy (DMP) recognises body movement as an implicit and expressive instrument of communication and expression. DMP is a relational process in which client/s and therapist engage in an empathic creative process using body movement and dance to assist integration of emotional, cognitive, physical, social and spiritual aspects of self. (ADMP UK: <https://admp.org.uk>) It is based on the belief that body and mind are connected and in constant reciprocal interaction therefore movement can reflect aspects of one's personality. Using both verbal and non verbal communication, DMP aims to explore new ways of being and interacting with others.

Eleonora was born in Genova (Italy), where she completed her BA in Philosophy at the University of Genova, and then move to London (UK) to study Dance Movement Psychotherapy at the University of Roehampton. She is based in London and, in the last years, her work has been focused on supporting and empowering women, children and young people who have experienced and witnessed trauma, are marginalised and often live in temporary accommodation and difficult circumstances.

Konstantina was born in Athens (Greece), where she studied Psychology at the National and Kapodistrian University of Athens, and Dance at the Professional Dance School of Rallou Manou. She continued her studies in London where she completed an MA in Dance Movement Psychotherapy at the University of Roehampton. She lives in London, and her work currently focuses on children with emotional and social difficulties, women and children who have been affected by domestic violence, and groups of migrants and refugees.

Eleonora and Konstantina have started to collaborate as Creative Arts Therapists since 2015, and they currently facilitate workshops in the UK, Italy, and Greece.