



CASA DI QUARTIERE Cattabrega



Movimento di *benessere,* COME STRUMENTO ESPRESSIONE E CONNESSIONE

a cura di Anna de Stena

I partecipanti saranno accompagnati in un percorso che unisce teoria e pratica, tradizione e contemporaneità, individualità e relazione con l'altro.

Dalla danza al lavoro interiore, ogni incontro diventa un'occasione per muoversi in modo consapevole, ritrovare equilibrio e vivere il corpo come linguaggio universale, accessibile a tutti.

Non è richiesta alcuna esperienza precedente: solo la voglia di mettersi in gioco, muoversi e stare bene insieme.

Salsa

**14 MARZO 2026
ORE 17:30**

Dalla teoria alla pratica per imparare la salsa: dopo aver conosciuto le tradizioni e le origini di questa danza, impareremo i passi base e alcuni più avanzati della bachata e concluderemo ballando a coppie.

Non serve nessun materiale specifico, si consiglia solo un abbigliamento comodo.

INGRESSO LIBERO E GRATUITO

**Casa di Quartiere Cattabrega
Largo Bigatti, 1 – Milano**

Per informazioni scrivere a: associazione@viviadriano.it



**Evento realizzato
dall'Associazione ViviAdriano**