



HORA DE ENTRAR NO FLOW

No próximo domingo, Brasília terá a chance de experimentar a Dança Vital, um método terapêutico desenvolvido desde 2012, no Brasil, pela psicóloga e psicoterapeuta corporal Nartan Lemos. Eu já tive a chance de experimentar e adorei!

Nartan é uma pessoa iluminada, que já teve a oportunidade de ajudar muita gente em situação difícil.

Nesta abordagem, ela utiliza uma ampla gama de danças, exercícios terapêuticos e meditações, criando uma metodologia única.

As vivências se baseiam nos conceitos de interconexão corporal/emocional (Wilhelm Reich/Alexander Lowen), com exercícios de bioenergética, meditações ativas e passivas (Osho); danças circulares sagradas e de Gurdjieff; estudos relacionados aos ritmos brasileiros, Dança dos Orixás e dos 4 elementos (Método Silvestre) e os 5 ritmos (Gabrielle Roth); além de técnicas como dançaterapia, arteterapia e ioga da voz.

A singularidade do método reside na visão da dança como atividade terapêutica, ao auxiliar os participantes a se reconectarem com seus corpos, leveza, espontaneidade e graça. As sessões fortalecem a dinâmica de grupo, inspiram as pessoas a desenvolverem uma vida com mais criatividade e sentido de pertencimento, aumentando, assim, seu poder pessoal, bem-estar e alegria de viver.

Para quem está sentindo ansiedade, baixo astral, falta de sentido na vida, tomando medicações ou apenas deseja ter uma experiência que traga vitalidade e alegria, além de encontrar pessoas na natureza, recomendo com muita segurança o flow!

Será uma experiência na natureza para experimentar práticas de movimento, arteterapia e meditação relacionadas à mitologia e aos arquétipos femininos africanos. O ritmo fluente está ligado ao princípio energético YIN, aos aspectos femininos de nossa psiquê, independentemente de identidade de gênero ou opção sexual.

Por meio das orixás femininas — Iansã, Oxum, Yemanjá e Nanã —, as participantes vão mapear a psique e trabalhar os potenciais que cada uma traz. A guerreira, a amante, a mãe e a sabedoria. Lembrando que não tem nada a ver com sincretismo nem religião, e, sim, um convite para um mergulho no movimento simbólico que cada dança traz.

Quem se interessar pode encontrar informações no site www.nartanlemons.com.br e, quem sabe, até se aventurar pelo universo das artes criativas.

