

# TRANCE DANCE

LA DANZA DELLA VITA

CON APURVA

TRAINING 15 > 189 MAGGIO

SEMINARIO 17 > 19 MAGGIO

Attraverso la Trance Dance noi alteriamo la nostra coscienza in modo naturale ed entriamo in ciò che è definito "realtà non-ordinaria" o ciò che chiamiamo "il mondo dello Spirito" - quel mondo al di là del tempo e dello spazio, dove qualsiasi cosa è possibile.

Frank Natale

## COSA È LA TRANCE DANCE?

La Trance dance è un rituale di guarigione sciamanica, che permette di rilasciare o trasformare i blocchi e le ferite che ancora ci limitano nella vita di tutti i giorni.

Risveglia l'energia vitale repressa o bloccata, dona presenza forza e calma.


Danzare in trance è una delle più grandi gioie della vita accessibile ad ogni essere umano.

Quando danziamo scompaiono le differenze ed i vari strati di identificazione perché la danza, come la musica, sono linguaggi universali, insiti in ogni essere umano. Questo antico rituale contemporaneizzato usa la danza come mezzo di connessione con la propria interiorità e le forze della natura e della vita.

Gli elementi che permettono di raggiungere uno stato di coscienza estatico sono: il respiro, il movimento libero ed il suono. Impareremo differenti tecniche di respirazione e altre pratiche atte a donarci chiarezza e spazio interiore.

Avrete l'opportunità di imparare ad offrire rituali di Trance Dance



- 
- Che cosa è uno stato di coscienza denominato "Trance"?
  - Nel mondo dello sciamanesimo cosa significa "andare in Trance"?
  - Come accade e perché è importante?
  - Cosa succede al nostro cervello e alla nostra coscienza/percezione quando siamo in uno stato di trance o profonda meditazione?
  - Come possiamo esplorare differenti realtà e divenire più consapevoli di chi noi siamo veramente, al di là delle possibili superficiali identificazioni?
  - Questa esperienza può essere utilizzata in modi creativo per migliorare la qualità della nostra vita?

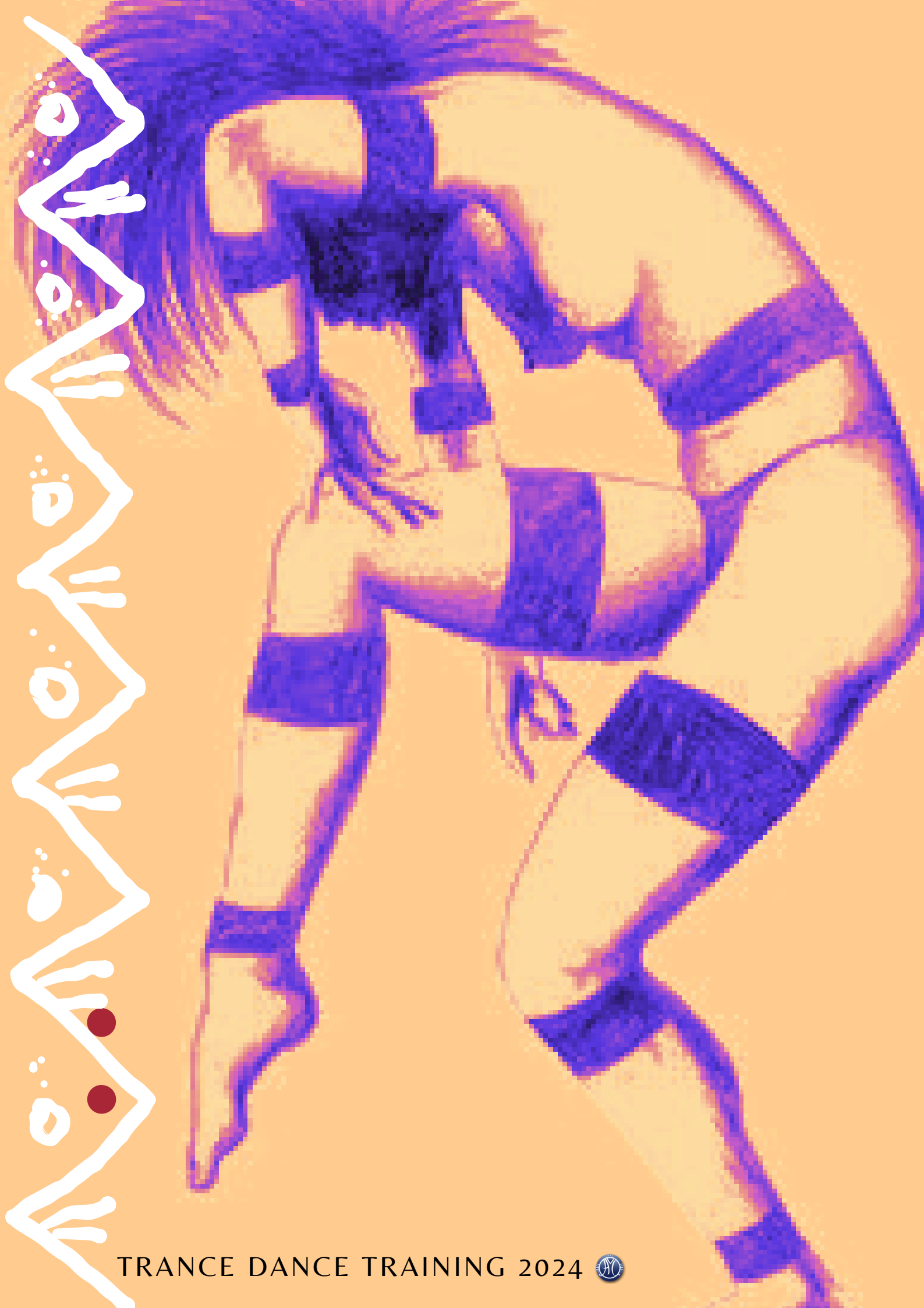
“I nostri antenati sciamani utilizzavano la Trance Dance come strumento di trasformazione e per aprirsi all'estasi interiore. Muovendo liberamente il corpo al ritmo delle percussioni e respirando scivolerai in uno stato di coscienza estatico ed assolutamente naturale, espandendo la tua percezione, dilatando lo spazio ed il tempo. Danzerai seguendo differenti ritmi risvegliando in te antiche memorie e sbloccherai il flusso vitale attraverso lo scioglimento di tensioni. Un forte senso di unità ti pervaderà riconducendoti al tempo presente. Compiremo un viaggio attraverso differenti culture e suoni di tutto il pianeta.”

[Apurva](#)

## IL TRAINING

Durante i 5 giorni del Training di Trance Dance danzeremo musiche provenienti dai 7 continenti della Terra, ci immergeremo in differenti suoni e movimenti atti a risvegliare in noi antiche memorie. Sperimentaremo differenti tipi di rituali di Trance Dance, Spirito Animale, Viaggi sciamanici nei mondi inferiori, Mandala, Caccia All'anima. Verrai introdotto a differenti schemi di respirazione atti a generare energia e alterare in modo naturale la coscienza. Approfondiremo l'esperienza con video e condivisioni oltre al fatto che riceverai un manuale per poter poi continuare ad approfondire l'esperienza a casa. Musiche specifiche per la Trance Dance create da Apurva e altri colleghi ti saranno condivise così che potrai continuare a danzare una volta a casa. Ti verrà spiegato il corretto utilizzo del tamburo nei rituali sciamanici e delle percussioni.





الهيئة العامة  
للثقافة والفنون  
بمحافظة جدة  
مركز الفنون  
بمحافظة جدة

TRANCE DANCE TRAINING 2024



"Danzare in Trance è un insieme di movimenti corporei, suoni guaritivi, ritmi dinamici percussivi, tecniche di respirazione trasformative e un innovativo utilizzo della benda sugli occhi: tutto questo, insieme stimola lo stato di "trance" che aiuta il risveglio spirituale, la chiarezza mentale, la resistenza fisica e il benessere emozionale"

[Wilbert Alix](#)




AMI  
DANZARE?

TRANCE DANCE  
TRAINING



TRANCE DANCE TRAINING 2024



Impara a presentare Rituali di Trance Dance  
in modo sicuro e con consapevolezza.

Immergiti in un processo personale interiore profondo e di guarigione.

Approfondisci la conoscenza della trance sciamanica.

Risveglia la tua passione e vitalità.

Approfondisci aspetti psicologici, spirituali e sciamanici  
della Trance Dance.

Durante il Training parteciperai a numerosi rituali di Trance Dance, sperimenterai differenti tipi di suoni guaritivi, in modo da avere esperienza diretta sufficiente per approfondire la Trance Dance. Utilizzeremo la connessione con il tuo Spirito Animale, Viaggi Sciamanici nei mondi inferiori e Caccia all'anima, Mandala, tecniche di Meditazione, condivisione di gruppo e altro. Comprenderai cosa significa "trance o stato alterato di coscienza". Riceverai informazioni e consigli oltre ad essere assistito nelle tue iniziali serate di Trance Dance da Apurva via chat.

È nella natura umana muoversi, trasformarsi, essere in un flusso. La ripetizione di azioni giornaliere, la routine, ci porta ad essere bloccati e a "sederci" sulla nostra energia vitale. In un rituale di Trance Dance, non ci sono metodi o sistemi di come danzare ma semplicemente la libertà di lasciarsi andare lasciando emergere la propria spontaneità e magia. Esplori e danzi la tua danza del momento presente, dalle profondità del tuo essere. Quando danzi accade una trasformazione di te e della tua percezione della realtà.

Prima di iniziare il rituale devi chiarire a te stesso/a il motivo del perché fai la Trance Dance. Quale è la tua INTENZIONE. Quando tu crei una chiara intenzione tu crei uno scopo alla tua danza, che rende il tuo viaggio interiore più semplice e lo connette alla vita di tutti i giorni, al tuo vissuto.

Durante la danza liberi memorie sopite nel tempo, percezioni, posture e risvegli l'istinto, il tuo lato selvaggio, naturale, intuitivo. In modo creativo puoi esprimere la tua rabbia o aggressività, la tua gioia, la tua vulnerabilità, sciogliere nodi emozionali che stringono il tuo cuore; emozioni e ansia vengono liberate per dare spazio al silenzio e all'estasi interiore.

Ci riconnettiamo al nostro vero volto, ai cicli della vita e alla nostra vitalità. Risvegliamo l'antico linguaggio del corpo e la sua innata capacità guaritiva.



# TRANCE DANCE TRAINING 2024



الجمعية الوطنية  
للثقافة والفنون  
والرياضة  
بمحافظة  
الجبيل  
البيروت



“La vita è sacra: La vita è arte. La vita è un'arte sacra.  
Sii un attore santo, che viene dalla propria anima e non dall'ego.  
L'anima è al di là del tempo e dello spazio e sempre disponibile,  
il tuo potenziale sempre disponibile. Dipende da noi celebrare  
ed esprimere quel potenziale. Ogni attività giornaliera è una  
opportunità per esprimere il tuo essere autentico. L'anima è il nostro  
SÈ artistico, è la nostra capacità di trasformare ogni dimensione  
della nostra vita in arte e teatro” [G. Roth](#)



## L'ESPERIENZA DI APURVA

Apurva ha condotto Trance Dance in Festival, seminari, convegni, training in molte nazioni di differenti continenti. Dal Boom Festival in Portogallo alle spiagge di Bahia in Brasile migliaia di persone hanno danzato con Apurva sotto le stelle. Apurva è discepolo del maestro spirituale Osho Rajneesh dal 1986, ha studiato e collaborato con alcuni dei più noti pionieri ed insegnanti del Potenziale Umano, Terapia Umanistica, Pensiero Positivo, Sciamanesimo e Meditazione. Ha partecipato a conferenze internazionali e nazionali, condotto centinaia di seminari. Apurva è un insegnante e ricercatore del vero. In oltre 30 anni di ricerca personale e di studio ha viaggiato e sperimentato differenti vie spirituali e scuole di pensiero in India, Amazzonia, Brasile, Belizè, Italia, Guatemala, Olanda, Germania, Inghilterra, Perù, Sud Africa, Thailandia e differenti altri luoghi ove ha incontrato, studiato e collaborato con molte personalità del mondo alternativo e spirituale. Ha sperimentato e approfondito differenti vie spirituali e tecniche moderne creando una sintesi che unisce l'approccio occidentale a quello orientale e nativo. Attualmente conduce Ritiri e Seminari in Brasile, Indonesia (Bali), Thailandia, Portogallo, Svezia, Svizzera e Italia.



15 > 19 maggio TRAINING  
17 > 19 maggio SEMINARIO  
Posti limitati per il Training



[www.apurvaretreats.com](http://www.apurvaretreats.com)  
[a.m.corsi.training@gmail.com](mailto:a.m.corsi.training@gmail.com)



Il training si svolgerà presso  
l'agriturismo Montevento (VR)