

Paola Palmi è danzatrice, coreografa. insegnante Hatha Yoga Terapista Fisico: Tecniche di Ginnastiche Dolci, Operatrice Shiatsu, Tecnica del massaggio del Piede. Educatrice Professionale e Ideatrice del proprio personale Metodo **D&MOE(Danza & Movimento Organico Espressionista)** sviluppato negli anni d'esperienza, lavorando in contesti artistici e culturali, socio-educativi e terapeutici.

Insegna da 35 anni conduce laboratori, seminari, collabora a progetti per le scuole primarie e secondarie, collabora con l'ASL per il recupero ed inserimento di diversi casi di disabilità, svolge corsi d'aggiornamento per Insegnanti, in diverse Regioni. Crea Eventi-Spettacoli per associazioni e centri di recupero per disabili ed adolescenti a rischio, (Case famiglia, Istituto Minorile di detenzione, Comunità di recupero, Centri di sostegno per disabilità). Crea progetti Culturali in diverse città, collabora con enti ed associazioni promotori di Festival ed Eventi in Italia ed Europa. Ha fondato la compagnia di Danza Contemporanea " Compagnia Lavori in Corso", successivamente fonda la Compagnia diversamente-abile-integrata "Officine di Creazione"

Nel 1997 fonda la compagnia Compagnia Lavori in Corso con la quale debutta al Festival di Avignone (2000). Creando diversi spettacoli negli anni a seguire.

Danzatrice e Fomatrice continua tutt'ora la ricerca nell'ambito coreutico, la danza rimane il suo percorso principale, pur tuttavia la curiosità e la sete di conoscenza la spingono a cercare le infinite possibilità che il nostro corpo possiede ad esplorare altre dimensioni dove l'essere umano, nella sua totalità corpo-mente-spirito, si mette in gioco per sperimentarsi e volgersi verso un percorso di trasformazione.

Per questo continua lo studia di discilpine corporee:

Nel 1980 Inizia lo studio sul corpo, seguendo corsi e iniziando ad insegnare

Corso di formazione con Elena Balboni, secondo il metodo da lei realizzato, volto alla stimolazione e valorizzazione dell'espressività corporea nei suoi possibili linguaggi. Percorso di acquisizione delle tecniche espressive - creative e di improvvisazione. Centratura del sé corporeo ed emotivo, Espressione Corporea

Negli stessi anni inizia una Formazione volta ad esplorare e approfondire diverse tecniche di Ginnastiche Dolci quali Antiginnastica con la Dott.ssa Paola Cavazzuti Movimento rigeneratore

Corso di formazione di Teatro-Danza espressionismo tedesco con Daniela Boensch

Corso di formazione e approfondimento nelle tecniche della danza contemporanea e dell'improvvisazione con Michele Abbondanza

Selezionata al Corso di Perfezionamento di composizione coreografica e approfondimento della tecnica Contemporanea e Classica

Diploma Accademia delle Arti Marziali e delle Arti Contemporanee 2Amac Parigi (Teatro Danza Aikido) Diretta: dal Maestro Cognard. Charles Abele (Aikido), Pierre Doussaint e Isabelle Dubouloz (Teatro/Danza)

Segue per anni il danzatore e pedagogo Hervè Diasnas a Parigi, Strasburgo e Toulouse, come allieva poi assistente del suo particolare metodo: La "Pratica" da lui creato.

Diploma all'Accademia Italiana Shiatsu - Do (Operatrice Shiatsu)

Accademia Italiana Shiatsu - Do : Primo e Secondo Percorso per Operatrice del Massaggio del piede (Maestro Gianni Scarpa metodo thai)

Studio ed applicazione del Test di Valutazione posturale e di sblocco delle articolazioni con il maestro Carlo Fiore.

Diploma UISP Insegnante Hatha Yoga. Dal 2004 Allieva del Maestro Bruno Baleotti

Corso di Formazione triennale per Insegnanti di Raja Yoga condotto da Alba Tarozzi, allieva

diretta di Filmè Cosma

Dal 2006 segue seminari intensivi del Maestro Lino Miele Ashtanga Yoga

Dal 2007 segue Lakpathi Nath e collabora a seminari, incontri ed eventi internazionali (Svizzera, Ucraina, Israele, India, Sri Lanka) per la diffusione dello Yoga Integrale

Dal 2008 inizia a seguire e tuttora segue i maestri Mark e Joenne Darby Ashtanga Yoga seminari in Italia e all'estero. Corso di formazione per Insegnanti (Chamonix)

Dal 2011 segue Alessandro Mattioli insegnante di Arti Marziali, Monaco Buddista Shingon nell'Arte della Spada Giapponese Kayunken e meditazione, presso il dojo Kayun (fondato e guidato da lui)

Dal 2013 frequenta Scuola Tao, Corso di tecniche salutari scuola di Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

Nel 2016 continua lo studio della pratica Ashtanga Yoga con il maestro David Swenson formazione TT per insegnanti.

Sperimenta e insegna **D&MOE (Danza&Movimento Organico Espressionista)** un proprio Metodo ideato e creato nel corso degli anni frutto di tutte le esperienze e della continua ricerca nell'ambito della danza, del movimento organico espressionista e dello studio dell'essere umano in tutti le sue forme di espressione fisica.

Occupazione attuale:Insegna: Danza Contemporanea, Teatro/Danza, Improvvisazione, Tecniche di Composizione e Coreografia, Tecniche di Rilassamento Dinamico, Auto-massaggio Consapevole, Espressione Corporea, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, ginnastiche Dolci. Operatrice Shiatsu: trattamenti individuali.

Autorizzo al trattamento dei dati ai sensi della legge 67