

Programma Teatro Benessere

*Un cambiamento della natura del sapere è impossibile
senza un cambiamento nella natura dell'essere (...)*

*Coloro il cui essere può venir ancora cambiato
possono considerarsi fortunati
G. I. Gurdjeff*

Di cosa si tratta: alcuni punti basilari

Il teatro rappresenta di per sé stesso un percorso verso la conoscenza di Sé ma nel contempo privilegia una posizione apparentemente antitetica: accoglie e incontra l'Altro, l'altro dentro di noi e fuori di noi. In questo modo ci mostra la via della relazione e ci guida nei meandri della comunicazione con il mondo.

Il concetto di benessere sovente è confuso o mistificato. Una perniciosa idea di eterna giovinezza, di bellezza patinata, di possesso economico e non solo sembra possano farci sentire al sicuro. Il cimentarsi con la scena, con i "personaggi", i ruoli, con il corpo e con la voce, i testi e i sottotesti della mente e del cuore, ci pone su un altro piano, ci mette in gioco (non a caso in molte lingue per indicare l'arte recitativa si usa il verbo *giocare*).

E' risaputo quanto il gioco rappresenti il nostro primo e fondamentale rapporto con la conoscenza, con il vero e proprio piacere di imparare e quanto ciò sia di beneficio sia fisico che psicologico per i cuccioli d'uomo e per il loro viaggio nella vita.

Il ben/essere dunque sembrerebbe realizzarsi attraverso l'unione di differenti variabili: star bene con noi stessi e con le nostre parti in ombra, gestire le emozioni e render luminosi i pensieri, star bene con il nostro corpo sperimentandone le possibilità e i limiti, accogliere ed essere accolti: star bene con gli altri, saper seguire per i conflitti, con il mondo (natura, elementi ecc.) aver rispetto e consapevolezza, aver curiosità di apprendere e voglia di giocare, divenire creativi ... tutto ciò concorre alla realizzazione di un generale benessere che non investe solo il singolo ma che continua la sua azione positiva nel mondo che lo circonda.

COSA SI FA

Ci si incontra una volta alla settimana per un'ora e mezza- un'ora e tre quarti, attraverso esercizi, giochi scenici, tecniche teatrali e di altre discipline affini al teatro (danza, arti marziali , lavoro sul respiro e uso della voce, bioenergetica, ecc.) si ricerca e si viaggia alla scoperta della bellezza d' *essere umani* e del nostro potenziale creativo.

Una parte teorica dal titolo: " Cenni scientifici e filosofici su un tema abusato: l'energia" sarà tenuta durante una lezione interamente dedicata ad essa.

Alcuni seminari su temi specifici, a libera partecipazione, saranno tenuti nel corso dell'anno.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso e i relativi seminari si rivolgono a tutti coloro che sono interessati al percorso senza limite di età e di precedenti esperienze.

FINALITA' DEL CORSO

Il corso si propone di far esperire una modalità di contatto con se stessi e con gli altri più profonda e proficua. Essere davvero presenti, hic et nunc, divenire consapevoli e sapersi connettere con il proprio potenziale emotivo, sensibile, energetico e creativo. Obiettivo ulteriore condividere i vissuti, valutare positivamente le esperienze e sviluppare autostima

Cenni sulla trainer

Il corso e i seminari saranno tenuti da Simona Assandri.

Laureata in Filosofia, specializzatasi in regia e pedagogia presso l'Accademia Russa delle Arti Teatrali di Mosca (GITIS) dopo aver conseguito il diploma in Italia e aver studiato con maestri della scena internazionale (Susan Batson, Barba, Alschitz, Kotov, Kudriasciov, Kahn, tra gli altri)

Dopo un passato attorale si dedica ora prevalentemente alla regia e alla pedagogia.

E' membro dell'EATC-European Association of Theatre Culture e co-fondatrice di ProteiC- Progetti Teatrali Internazionali, più volte presente in produzioni e progetti finanziati dalla Comunità Europea

E' direttore artistico dell'Associazione Cantieri Nomadi-Centro di Pratica e Cultura Teatrale di Pavia e assistente alla scuola di specializzazione per attori diretta dal maestro Jurij Alschitz

Ha tenuto un corso di Tecniche teatrali all'Università degli Studi Sociali di Merseburg (Germania) e si è occupata di alcune esperienze di Teatro Terapia a Blois (Francia).

Ha lavorato per alcuni anni nell'ambito del disagio minorile utilizzando le tecniche teatrali e ha effettuato , da più di vent'anni, esperienze significative nell'ambito del Co-counseling che continuano tutt'ora.

Conduce corsi di teatro benessere presso associazioni di vario genere a Pavia, Torino, Milano.