



fuorinerzia fuorinerzia fuorinerzia fuorinerzia

maria luisa pasquarella ed ermanno giacchini

laboratorio di arteterapia

workshop di alfabetizzazione corporea

presentazione del laboratorio

Il laboratorio di alfabetizzazione corporea consiste in un viaggio di esplorazione attraverso una serie di lavori mutuati dalla danzaterapia e dal teatroterapia, per prendere coscienza delle potenzialità espressive del proprio corpo ed acquisire la capacità di trasformare queste potenzialità in opportunità reali e fruibili. Il corpo è la nostra parte visibile, elemento comune a tutti gli esseri umani, con cui percepiamo la realtà "fisica e agiamo, ci esprimiamo e comunichiamo con gli altri, ci ammaliamo e guariamo, ci nutriamo e viviamo, amiamo. Ognuno di noi, nel corso degli anni, in base alle proprie esperienze in senso lato, attiva meccanismi psico-corporei automatici e condizionati che impediscono di gestire il proprio corpo in modo funzionale ed efficace rispetto alle sue funzioni percettive, espressive, creative, comunicative ed emotive. Occuparsene significa avere a disposizione uno strumento potente per relazionarsi in maniera completa sia in ambito personale che professionale per coloro che svolgono attività lavorative in cui la relazione ne costituisce elemento fondamentale. Come impariamo a leggere e scrivere possiamo alfabetizzarci rispetto al corpo protagonista della nostra esistenza. E di ciò siamo spesso inconsapevoli. Il laboratorio pone al centro dell'esperienza il corpo come soggetto esplorante ed oggetto esplorato, in un percorso condiviso in gruppo che porta da una parte ad acquisizioni tecniche e dall'altra ad opportunità espressive e creative che possono essere presentate in uno spazio di visibilità aperto.

PROGRAMMA

- training di riscaldamento;
- lavoro sul respiro e sul rilassamento;
- lavoro percettivo sensoriale del corpo;
- lavoro posturale;
- grounding, neutralità oggettiva e soggettiva del corpo;
- lavoro sullo stop come tecnica di presenza corporea;
- posizioni fantastiche;
- lavoro ritmico e di movimento espressivo;
- lavoro conclusivo: catena coreografica;
- verbalizzazione dell'esperienza e valutazione

ORARIO

Sabato 1 agosto 2009 dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 17.00 alle ore 21.00

Domenica 2 agosto 2009 dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 17.00 alle ore 21.00

PER INFORMAZIONI

Associazione Fuorinerzia Maria Luisa Pasquarella 3398096769

rei panta rei panta rei panta rei panta rei panta rei panta



Pantarei

Comunicarti



LEGAMBIENTE UMBRIA

energie

agosto 2009

Per Info e prenotazioni: 0758296164
3406090841 www.pantarei-cea.it
segreteria@pantarei.it