

DAP DANCE AGENCY PROJECT

Un Progetto di Welfare Aziendale promosso da



**LAVANDERIA
A VAPORE**

**CENTRO DI
RESIDENZA
PER LA DANZA**

un progetto di RTO (Raggruppamento Temporaneo Organismi)



con il sostegno di



con il contributo di



membro di



Costruire un piano di

WELFARE AZIENDALE ORIGINALE, CREATIVO E DEDICATO

Attività/Corsi ricreativi in orario extra lavorativo nel parco della Certosa Reale di Collegno o presso il cliente, rivolti ai dipendenti e ai loro bambini

A cura di Antonella Usai

DESCRIZIONE CORSO

Le proposte che troverete riguardano percorsi da organizzare, sia all'interno delle aziende stesse, sia nel Parco della Certosa di Collegno. Possono essere attivati anche corsi on line.

La didattica si ispira a percorsi formativi diversi che spaziano da un'ampia gamma di discipline coreutiche (dalla contact improvisation al butoh), fino a percorsi legati a yoga e meditazione, feldenkrais, teatro o allo "Shinrin Yoku", il cosiddetto bagno di foresta.

Le parole chiave su cui ci si è orientati sono:
Risveglio, Contatto, Consapevolezza, Creatività, Leggerezza, Concretezza, Emancipazione, Versatilità.

I corsi possono intendersi a sé stanti o anche come parte di un percorso più articolato da organizzarsi lungo tutto l'anno.

L'attenzione ai bisogni dell'individuo e il desiderio di offrire strumenti e strategie per il recupero del benessere psicofisico della persona anima ciascun modulo, così come la progettualità generale."

TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ E CORSI

ORA D'ARIA. .

Hatha Yoga, Meditazione e danza
per mantenersi in buona salute

a cura di Antonella Usai

Tornare a casa -

La pratica di movimento fa
incontrare i principi della
mindfulness e della danza
contemporanea con lo scopo di
raggiungere il benessere
psicofisico della persona

a cura di Debora Giordi

***Muoversi con minor sforzo e
maggiore efficacia attraverso il
Metodo Feldenkrais e la danza
contemporanea per migliorare il
proprio benessere psicofisico***

a cura di Elena Cavallo

Forest bathing - Contatto in Natura

Pratiche di meditazione in
contatto con la natura, traendo
beneficio per la mente e il corpo

a cura di Fabio Castello accompagnato
da Eugenio Berardi

A little time for ourselves - meditazione e movimento

Un tempo dedicato all'ascolto alla
cura e alla leggerezza

a cura di Federica Tardito

Essere un corpo -

Prendere consapevolezza
attraverso il movimento ed il
respiro

a cura di Saïd Ait Elmoumen

Body and space awareness - allenamenti alieni

Pratiche dall'universo del
danzatore contemporaneo

a cura di Shared Training Torino

Forever young -

rompendo schemi posturali
alla ricerca del divertimento e
benessere

a cura di Teresa Noronha Feio

ORA D'ARIA...



Hatha Yoga, Meditazione e danza
per mantenersi in buona salute

A cura di Antonella Usai

DESCRIZIONE CORSO

La vita era come l'aria. Sembrava che non ci fosse alcun modo di lasciarla fuori, o tenerla a distanza, e tutto quel che si poteva fare era viverla e respirarla. (Nick Hornby)

Mai come in questo momento stiamo imparando a dare valore al nostro tempo, soprattutto quello che possiamo trascorrere all'aria aperta. L'organizzazione della giornata, per molti, anche in questo tempo di "reclusione", prevede come unico momento di "svago", quello della cosiddetta "pausa pranzo". Solitamente si ha a disposizione un'ora e mezza, da dividersi tra la gestione del pranzo e minuti che, spesso, si finisce per non sapere come occupare al meglio. L'idea alla base di questa proposta è di aiutare i partecipanti a rendere proficuo e rigenerante il tempo a disposizione. La forzata sedentarietà e la concentrazione mentale rispetto alle mansioni da gestire, spesso possono causare forme di stanchezza, disagio e stress. Intercalare le ore di lavoro con un tempo per sé, diventa allora salutare per il benessere della persona e di conseguenza dell'azienda o, più in generale, del gruppo in cui questa è inserita. **Uno degli obiettivi di questo percorso, non da ultimo, è rendere i partecipanti in grado di diventare autonomi nella gestione di questo tempo prezioso.**

Tecniche utilizzate: Hatha Yoga, Meditazione, Danza con base Yoga.

Lo Yoga, la meditazione e la danza sono discipline utilissime per chiunque sia interessato ad uno stile di vita più sano ed equilibrato. Praticare Yoga e danzare a partire dai suoi principi, significa prima di tutto ascoltare e prendere consapevolezza di "come stiamo", riportando l'attenzione al corpo e alle sensazioni, al respiro e alla realtà del "qui ed ora". Attraverso l'assunzione di particolari posizioni chiamate "asana" e sequenze dinamiche correlate al respiro l'attività proposta coinvolge l'essere umano nella sua interezza, aiutando a ritrovare un movimento organico e una sensazione generale di integrità psico-fisica.

BIO

Antonella Usai

Antonella Usai inizia lo studio della danza a otto anni presso la scuola Farco –Morra seguendo corsi di danza classica, modern jazz, contemporanea, afro e flamenco. Vincitrice di numerosi concorsi fra cui Vignale danza, Castiglioncello e Pinerolo, intraprende la carriera di danzatrice professionista con alcune compagnie europee (Zet Tanztheater, Rigolo Tanzendes Theater, Cie Pierre Droulers...) Nel 2000 è vincitrice di una borsa di studio governativa che le permette di soggiornare in India per sei anni diplomandosi in Bharatanatyam presso la Darpana Academy of Performing arts di Ahmedabad e perfezionandosi sotto la guida di alcuni tra i più rinomati docenti indiani (M. e N.V. Nagarajan, T.V. Soundarajan, K. Lakshmanan...).

Dopo il diploma è la prima danzatrice occidentale ad essere ingaggiata dalla Compagnia di Mrinalini e Mallika Sarabhai con cui compie tournée in tutta l'India e a Singapore. Nel corso degli anni si è occupata continuativamente di didattica e di coreografia firmando anche spettacoli per altre compagnie fra cui: Fabula Rasa, T.I.R., La Grande Opera, Bolero, Darpana Performing Group...

E' laureata in Storia del Teatro e fondatrice della Compagnia di danza N.A.D.

PERIODICITÀ

10 incontri

con cadenza settimanale
per rigenerarsi durante la pausa
pranzo, della durata di un'ora l'uno.

FINALITÀ

Inizia a comparire un certo disagio e senso di insoddisfazione tra le persone che hanno spostato, o stanno per spostare, buona parte della comunicazione dalla sfera fisica, ovvero luoghi ben precisi tra persone che si sono organizzate, a uno spazio digitale. Smart Working e la contestuale organizzazione dei tempi tra vita e lavoro **hanno reso sottile la linea per trovare del tempo dedicato a sé**, la così detta *Ora d'Aria*.

OBIETTIVI / BISOGNI

Sempre più le persone operano su piattaforme digitali perdendo la ricchezza dei codici non strettamente linguistici che un incontro tra persone veicola, inoltre, lo spazio in cui avviene questa modalità è un luogo senza lineamenti, sempre più o meno uguale a se stesso. L'obiettivo del percorso proposto è quello di **intervenire rispetto all'agire comunicativo** che, nutrendosi delle relazioni, degli spazi, delle sensazioni, è un elemento indispensabile per il benessere delle persone.

TORNARE A CASA

La pratica di movimento fa incontrare i principi della mindfulness e della danza contemporanea con lo scopo di raggiungere il benessere psicofisico della persona

A cura di Debora Giordi

DESCRIZIONE CORSO

Il corpo è la nostra casa, lavorare sul corpo è una delle vie d'accesso alla verità di un individuo.

La pratica di movimento fa incontrare i principi della mindfulness e della danza contemporanea con lo scopo di raggiungere il benessere psicofisico della persona. Il rilassamento iniziale svuota la mente e prepara la persona all'ascolto di sé in modo da accogliere la pratica con naturalezza e senza giudizio. Il risveglio del corpo avviene isolando ogni sua parte per analizzarne la conformazione e la capacità di movimento. Il percorso si arricchisce poi di un elemento, l'intenzione. Attraverso la visualizzazione si crea un immaginario che viene esplorato con il movimento, al fine di vivere un'esperienza, stimolando così creatività e capacità di concentrazione. Il percorso è aperto a chiunque abbia interesse ad accrescere la propria consapevolezza corporea, indipendentemente dalla formazione e dalla propria capacità motoria, per acquisire nuove competenze spendibili nel proprio lavoro e nella vita.

Gli **obiettivi** della pratica sono:

- riscoprire le risorse naturali del proprio corpo e come funzionalmente si organizzano;
- acquisire nuovi strumenti per indagare la presenza, l'ascolto, e la comunicazione non verbale;
- incrementare l'energia ed abbassare il livello di stress.

BIO

Debora Giordi

La formazione avviene attraverso lo studio della danza, della musica e del teatro. Dal 2005 affianca alle discipline artistiche lo studio di quelle olistiche frequentando corsi di Hatha Yoga, Feldenkrais e Mindfulness, con l'obiettivo di portare benessere e consapevolezza nella danza. Attualmente frequenta la scuola di Drammaturgia e Regia in Teatro Sociale e di Comunità diretta da Alessandra Rossi Ghiglione, in collaborazione con l'università Cattolica di Milano, Fondazione Piemonte dal Vivo e Ateatro. Dal 2003 ad oggi insegna danza classica e contemporanea in varie scuole del territorio piemontese. Dal 2015 insegna danza classica e contemporanea presso la Scuola Balletto Teatro di Torino, diretta da Loredana Furno. Dal 2013 si forma come coreografa sviluppando negli anni una propria cifra stilistica. Rivolge la sua ricerca a danzatori e non, tra cui giovani immigrati, disabili, attori.

PERIODICITÀ

Incontri della durata di
1 ora a cadenza **settimanale**
oppure **incontri intensivi** a
cadenza **mensile**.

FINALITÀ

È ormai acclarato che il vivere “nella società della conoscenza” così mutevole e complessificata pone necessariamente la **persona al centro di tutta la progettualità formativa e lavorativa**, e che puntare, quindi, sull’apprendimento *long life learning* diviene strategico, come imparare ad imparare, diviene un imperativo categorico. L’uso pervasivo della tecnologia spesso non sempre presuppone un utilizzo critico degli strumenti a disposizione e porta la persona a un utilizzo non consapevole degli strumenti che utilizzati per inviare e ricevere, meglio se in tempi brevissimi, logorano (dicono gli esperti), le capacità di concentrazione, memoria e attenzione.

OBIETTIVI / BISOGNI

Il percorso proposto è integrabile nella formazione tradizionale in quanto pone l’**attenzione sul graduale e integrato sviluppo della persona**, promuovendo una maggiore disciplina dell’attenzione, maggiore creatività e apertura mentale, flessibilità, una maggiore disponibilità verso un tipo di relazionalità positiva, incoraggiando abitudini e abilità mentali come l’attenzione sostenuta e focalizzata, l’ascolto attivo, l’accettazione di emozioni e cambiamenti, aspetti che favoriscono un senso di benessere.

**Muoversi con minor sforzo e
maggiore efficacia attraverso il
Metodo Feldenkrais® e la danza
contemporanea per migliorare
il proprio benessere psicofisico**

A cura di Elena Cavallo

DESCRIZIONE CORSO

La proposta prevede percorsi a tema. E' possibile scegliere più temi di interesse. Le pratiche si svolgono all'aria aperta all'interno del Parco delle Certosa, e hanno una durata di 50 minuti. La prima parte dell'incontro è guidata secondo i principi del Metodo Feldenkrais, per il quale ogni individuo ha in sé il potenziale per muoversi in modo ottimale, compiere le azioni del quotidiano con minore sforzo e maggiore efficacia. Durante la pratica vengono proposte sequenze di movimenti facili, piacevoli, inusuali che stimolano l'ascolto delle sensazioni che emergono dal corpo. Le persone acquisiscono maggiore consapevolezza delle proprie abitudini posturali e motorie ed esplorano possibilità di movimento più efficaci. Segue una parte dedicata alla danza per stimolare creatività, connessione, equilibrio. I partecipanti assaporano il piacere di compiere gesti armoniosi, coordinati, fluidi in contatto profondo con il proprio corpo, nello spazio aperto e insieme al gruppo.

TEMI

- 1) **Stare seduti senza sforzo**
- 2) **Camminare con leggerezza**
- 3) **Rilassare gli occhi**
- 4) **Sollevarre pesi in sicurezza**
- 5) **Pensare, sentire e respirare**
- 6) **Mani agili e precise**

1

Stare seduti senza sforzo

(5 lezioni - durata 50 min)

Ciclo di lezioni che fornisce strumenti efficaci di auto-apprendimento per migliorare il proprio modo di stare seduti. Riscoprire la flessibilità delle anche, la mobilità del bacino, il sostegno degli ischi e della colonna aiuta ad integrare la parte inferiore e superiore della schiena, riducendo le tensioni che si accumulano nella zona delle spalle e del collo, dolori alla schiena e indolenzimento muscolare. I benefici di queste lezioni si riflettono sul respiro, sull'attenzione, sull'umore e la percezione dell'ambiente. Stare seduti è un'azione dinamica che può essere confortevole e intelligente.

2

Camminare con leggerezza

(5 lezioni - durata 50 min)

La proposta è rivolta a coloro che trascorrono molte ore in piedi per necessità lavorative. Le lezioni aiutano a trovare un equilibrio migliore: a muovere con più scioltezza il bacino, le ginocchia, le caviglie e i piedi. Inoltre una buona flessibilità delle anche e del bacino è strettamente legata alla mobilità della colonna vertebrale e del torace e contribuisce a ridurre tensioni e dolori articolari nella schiena quando si cammina.

3

Rilassare gli occhi

(5 lezioni - durata 50 min)

Ciclo di lezioni che aiutano a chiarire la mobilità oculare impiegata in tutte le attività che facciamo, specialmente quelle che richiedono una particolare attenzione visiva come leggere, utilizzare il computer, compiere gesti di precisione. In questo periodo anche l'utilizzo della mascherina limita i movimenti oculari. La mobilità degli occhi, apparentemente circoscritta, coinvolge un'area molto vasta che interessa tutta la parte alta del tronco. Le lezioni del Metodo Feldenkrais® esplorano le connessioni tra movimenti fini degli occhi e la loro relazione con le mani, le braccia, il collo, il torace. Attraverso la differenziazione e l'integrazione delle parti coinvolte, si impara a ridurre lo sforzo presente negli occhi e le tensioni nel collo e nelle spalle.

4

Sollevarre pesi in sicurezza

(5 lezioni - durata 50 min.)

Le lezioni esplorano movimenti che coinvolgono tutte le parti del corpo e il respiro. Temi come equilibrio, spostamento del peso sulle gambe, sostegno della colonna vertebrale saranno sperimentati attraverso un'esplorazione propriocettiva. In queste lezioni lo scheletro è il riferimento di base per acquisire maggiore consapevolezza di come una corretta distribuzione del lavoro muscolare permetta di agire in sicurezza, riducendo lo sforzo e facilitando azioni più potenti ed efficaci.

5

Pensare, sentire e respirare

Durante questi incontri non verranno date indicazioni specifiche per la “corretta respirazione”, ma in ogni lezione si pone l’attenzione su come si sta respirando durante i movimenti, affinché ciascuno trovi la modalità che li può facilitare, sentendo infine gli effetti che gli stessi movimenti possono avere sul respiro. Le lezioni aiutano ad acquisire maggiore consapevolezza dell’importanza del respiro per il nostro stato di benessere, vista la sua influenza sul sistema nervoso e quindi sulle emozioni, sui pensieri e sui modi di agire.

6

Mani agili e precise

Le mani ci permettono di creare opere raffinate, di carezzare e di agire con forza, ci mettono in contatto con gli altri e ci rappresentano. L’utilizzo prolungato e costante di tastiere le costringe a piccoli gesti ripetitivi, imponendo movimenti rapidi e localizzati. È dunque probabile che si generino tensioni nella mano, nelle spalle e in altre aree del corpo che interferiscono in ogni attività manuale. In queste lezioni si impara a riconoscere quanto l’attività delle mani sia connessa con quella di braccia, spalle e schiena, per migliorare la qualità dei gesti e arricchirne il repertorio.

BIO

Elena Cavallo

Danzatrice e insegnante autorizzata del Metodo Feldenkrais®. Tiene lezioni individuali e di gruppo in diversi ambiti lavorativi con adolescenti, adulti, anziani e persone diversamente abili. Collabora con professionisti in ambito artistico, sportivo e sanitario e con una Casa della Danza per il progetto Dance Well-Danza per il Parkinson. Nelle lezioni individuali e nella conduzione di gruppi utilizza gli strumenti del counseling.

FINALITÀ

Di norma l'agire comune è routinario. La routine lavorativa, specie in determinate mansioni, oltre che disconnettere l'individuo da sé, rendendolo demotivato e staccato dal contesto, costringe a eseguire quotidianamente, senza consapevolezza, **gesti meccanici, assumere posture viziose procurando tensioni fisiche e mentali.**

OBIETTIVI / BISOGNI

Le proposte rispondono, in modo mirato, sia alla necessità di agire per il **miglioramento posturale e dell'attività articolare/muscolare** sia al bisogno di **acquisire maggior consapevolezza dei propri movimenti**. L'integrazione di più pratiche pone le attività nell'area delle attività salutari e ricreative entrambe utili al miglioramento dello stato fisico e mentale.

FOREST BATHING - CONTATTO IN NATURA

Pratiche di meditazione in contatto con
la natura, traendo beneficio per la
mente e per il corpo

*A cura di Fabio Castello
accompagnato da Eugenio Berardi*

DESCRIZIONE CORSO

Shinrin-Yoku o Forest Bathing è una pratica nata in Giappone nel 1982 come parte di un programma sanitario nazionale, progettato per ridurre i livelli di stress della popolazione. Il bagno nella foresta è una pratica salutare, di natura, che mira a migliorare il benessere, alleviare lo stress e incoraggiare il rilassamento. Un'immersione totale nella natura per apprezzarne a pieno i profumi, i colori e i suoni e trarne beneficio per la mente e il corpo. Una vera e propria pratica terapeutica che non si limita ad alleviare ansia e stress ma ha dimostrato di essere capace di produrre effetti benefici sull'organismo e in particolare sulla regolazione del battito cardiaco, sulla pressione sanguigna e rinforza il sistema immunitario. Attraverso pratiche di meditazione staremo in ascolto del nostro corpo in contatto con la natura per relazionarci con quello spazio dentro di noi che è autenticità e bellezza. La natura risveglia, scioglie le paure e ci aiuta a recuperare la fiducia in noi e negli altri.

Il progetto ha come **scopo**:

- Conoscere il proprio corpo e le sue potenzialità;
- Rapportarsi con se stessi, con gli altri e con la natura;
- Imparare a riconoscere se stessi all'interno di un gruppo;
- Superare i condizionamenti comportamentali.

BIO

Fabio Castello

Fabio Castello ha lavorato con Cathy Marchand del Living Theatre, Barbara Altissimo e Doriana Crema. Dal 2010 pratica tecniche di meditazione e presenza scenica. Dal 2011 al 2018 è ideatore e organizzatore del Torino Fringe Festival di Torino. Nel 2020 è Forest Therapy Guide e si qualifica professionalmente presso AISCON - Associazione Italo-Svizzera di Counseling. In corso di realizzazione è la laurea triennale in Gestalt-Bodywork.

PERIODICITÀ

Incontri della durata di **un'ora ciascuno**.

FINALITÀ

Questo *nuovo tempo* ha reso più evidenti la necessità di molte persone di **immersersi in ambienti naturali**, lontano da luoghi congestionati e altamente urbanizzati, alla ricerca di attività rigenerative a livello psico-fisico.

OBIETTIVI / BISOGNI

L'attività proposta rientra tra le pratiche volte a ridurre le situazioni di stress, contrastare possibili atteggiamenti negativi dettati più dalla paura, dall'incertezza, dai sovraccarichi lavorativi, da responsabilità pressanti, che da caratteristiche insite nella persona.

A LITTLE TIME FOR OURSELVES - MEDITAZIONE E MOVIMENTO

Un tempo dedicato all'ascolto, alla
cura e alla leggerezza

A cura di Federica Tardito

DESCRIZIONE CORSO

“L’aria é quella roba leggera che sta in tondo alla tua testa che diventa più chiara quando ridi.” - Tonino Guerra

Fermarci e dimorare nel momento presente, ci permette di entrare in un intimo e profondo contatto con noi stessi, svelandoci dolcemente che, al di là del pensiero, esiste uno spazio senza tempo, dove le idee che abbiamo su di noi e sugli altri, spesso nutrite dal giudizio e dalla paura, perdono di forza. Grazie a semplici pratiche di ascolto e di movimento ci apriremo alla consapevolezza di chi siamo, provando a lasciare fuori, anche solo per un attimo, il nostro ego, al fine di fare un passo fuori dalla mente condizionata. Rilassarci per ritrovare il nostro passo e il nostro ritmo, per lasciar fiorire spontaneamente i nostri talenti e sentire nascere il desiderio di dividerli per un bene comune. Il percorso unisce pratiche di meditazione e

movimento al gioco, con il supporto dell’umorismo per favorire una visione altra su di noi. Provare a non prenderci troppo sul serio, per procedere con maggior leggerezza e dunque efficacia. Il percorso unisce pratiche di meditazione e movimento al gioco, con il supporto dell’umorismo per favorire una visione altra su di noi. Provare a non prenderci troppo sul serio, per procedere con maggior leggerezza e dunque efficacia. Una pratica per favorire uno spazio in cui liberare la creatività, strumento di gestione dello stress e fondamentale risorsa per sostenere le qualità umane necessarie in ogni sfera dell’esistenza: attenzione, rispetto, apertura mentale, coscienza.

BIO

Federica Tardito

Federica Tardito si forma come danzatrice, studiando il lavoro dell'attore e del clown. Proveniente da una riconosciuta esperienza professionale come interprete, crea la Compagnia Tardito/Rendina (con Aldo Rendina), condividendo una poetica che unisce il "dramma" al "ridicolo".

Parallelamente intraprende un percorso di studi e ricerca sulla meditazione: studia con M. Borruso, E. Tolle e H. Barendregt. Conduce da anni un'attività pedagogica che intreccia il teatro, la danza, lo humor e la consapevolezza.

PERIODICITÀ

Incontri a **cadenza settimanale** oppure un **ciclo di giornate intensive**.

FINALITÀ

La capacità di trovare soluzioni ai problemi, il così detto *problem solving*, ovvero trovare **vie d'uscita inaspettate anche quando pare di non avere risposte**, è una delle caratteristiche più utili per affrontare la quotidianità e tra le più ricercate negli ambienti di lavoro. Per essere pronti a una reazione positiva occorre preparare la mente a essere aperta verso gli altri, ancor di più verso se stessi.

OBIETTIVI / BISOGNI

Il percorso unisce pratiche di meditazione e movimento al gioco, con il supporto dell'umorismo per **favorire una visione altra su di noi e su ciò che ci circonda** con l'intento di agire su una diversa percezione dei problemi.

La pratica proposta interviene anche sulla capacità di **distendere momenti di tensione e preoccupazione** ed è integrabile con percorsi di formazione più tradizionali in materia di gestione dei conflitti, problem solving e intelligenza emotiva.

ESSERE UN CORPO

Prendere consapevolezza attraverso
il movimento ed il respiro

A cura di Saïd Ait Elmoumen

DESCRIZIONE CORSO

“Una società che balla è una società che sta bene. È una società dove il corpo diventa il centro del pensiero. È una società dove la mente e il fisico fanno uno scambio di potere, per raggiungere un’indipendenza che guida alla consapevolezza individuale, fondamentale dentro una comunità come la nostra che continuamente evolve.”

In un mondo orientato al frenetico sviluppo tecnologico, alla supremazia del pensiero e del concettuale, dove il ruolo del corpo è relegato all’ingabbiamento della routine, della performance atletica, dello standard, del canone estetico, il corpo è dimenticato, il movimento è limitato, il contatto spontaneo è negato. Questo percorso punta sullo sviluppo della sensibilità corporea per cercare di capire la propria società e sviluppare un’indipendenza di pensiero. Respirare il movimento, prendere consapevolezza del proprio corpo, dare valore a tutte le azioni fatte su un palco, ascoltare il tempo e sentire lo spazio, percepire la propria

fisicità, dare valore al proprio ruolo e a quello degli altri, anche all’interno di un contesto sociale o di un’organizzazione. Questi sono gli obiettivi che cercheremo di raggiungere usando il metodo di Saïd Ait Elmoumen che ha sviluppato la sua tecnica in danza contemporanea con vari elementi legati anche alla sua cultura marocchina: a cominciare dalle tecniche di respiro del sufismo praticate nei paesi islamici (Sufismo che mette in connessione corpo e anima), arrivando alla pratica del Butho Giapponese che lega movimento e respirazione, cercando di essere sempre all’ascolto dei bisogni dei singoli partecipanti.

OGNI INCONTRO SI SVILUPPA SU 3 ASSI PORTANTI:

IL RESPIRO

essendo uno degli elementi vitali, nel laboratorio rappresenterà la linea principale presente in ogni esercizio e aiuterà a svolgere le attività proposte con calma e serenità, traghettando il partecipante nell'uscita dalla propria zona di comfort.

LA SEMPLICITÀ DEL MOVIMENTO

l'approccio non verterà sulla performance, sulla preparazione fisica o sul virtuosismo, anzi, prendere coscienza dei propri organi corporei passa proprio attraverso il ritornare alla semplicità, per questo gli esercizi verteranno su una proposta di movimenti semplici e alla portata di tutti.

LA CONSAPEVOLEZZA SPAZIO-TEMPORALE

camminare, correre, saltare, con o senza ritmo; tutte le azioni porteranno a sentire, percepire e vedere lo spazio-tempo diversamente da come siamo abituati nel quotidiano, trasformandolo non più solo in un concetto, ma in una vera e propria dimensione da vivere.

BIO

Saïd Ait Elmoumen

Coreografo, musicista e pedagogo nato a Marrakech. Dopo dieci anni di pratica musicale come percussionista Saïd sceglie di dedicare la sua vita alla danza contemporanea seguendo corsi guidati, tra gli altri, da Georges Appaix, Hela Fattoumi, Sam Louwick, Bernardo Montet, Mathilde Monnier e Fatou Traoré. Nel 2002 fonda insieme a Taoufiq Izeddiou la prima compagnia di danza contemporanea del Marocco, Anania.

Mentre insegna nel programma di formazione “Al Mokhtabar” attivato dalla Compagnia Anania, viene invitato dal Centro Coreografico Nazionale di Montpellier Languedoc Roussillon a partecipare alla

formazione EX.E.R.CE 2004. Durante questo periodo incontra diversi artisti coreutici come Marck Tompkins, Steve Paxton, Lisa Nelson, Emmanuelle Huynh, Luis Hayet, Dominique Brun, Odile Duboc...

Come musicista e coreografo, dal 2012 entra nell'ambiente culturale italiano, prima a Biella e poi a Torino, creando il progetto "Corpo Locale", in cui l'artista diventa un punto di incontro e di contatto tra l'arte e il pubblico e uno dei mezzi principali per portare il gesto artistico contemporaneo al di fuori degli schemi e dell'abituale contesto di fruizione dell'arte performativa, concedendo ampio spazio all'arte urbana per fare contaminazione artistica nella società.

BODY AND SPACE AWARENESS - ALLENAMENTI ALIENI

Pratiche dall'universo del danzatore
contemporaneo

*A cura di Claudia Adragna, Francesco Dalmaso,
Elisa D'amico, Cristina Da Ponte, Ilaria Quaglia*

DESCRIZIONE CORSO

Il ciclo di incontri ha l'obiettivo di far acquisire maggiore consapevolezza corporea e nella relazione del corpo con lo spazio, attraverso esercizi di percezione provenienti dal multidisciplinare mondo del danzatore contemporaneo. Si tratta di un avvicinamento a un lavoro di sensibilizzazione del corpo per approdare ad un movimento più dinamico nello spazio, con un approccio graduale e percettivo. Da brevi sequenze di propriocezione focalizzate sull'ascolto del corpo, si passerà all'esplorazione dinamica dello spazio e della relazione con gli altri. Si prevede un lavoro progressivo, partendo da elementi più semplici per arrivare a una maggiore complessità, con focus anatomici e principi funzionali che andranno via via a completare un quadro di insieme.

BIO

Shared training torino

Claudia Adragna, Francesco Dalmasso, Elisa D'Amico, Cristina Da Ponte, Ilenia Quaglia

Shared training torino è un gruppo di danzatori professionisti che organizza incontri settimanali di training per professionisti del settore, che vengono guidati a rotazione. Ciascuno dei curatori del progetto prosegue un personale percorso artistico nell'ambito della danza contemporanea, come danzatore e/o autore. Il ciclo di incontri verrà condotto a rotazione dai curatori del progetto.

PERIODICITÀ

Incontri di cadenza **settimanale** o **bisettimanale** da **un'ora ciascuno**.

FINALITÀ

Un buon equilibrio va ricercato agendo attività spontanee e controllate, questa capacità, spesso a potenziamento di naturali attitudini, può essere acquisita tramite pratiche volte a creare **maggiore consapevolezza corporea**. Alla base del percorso c'è l'acquisizione di tecniche, derivanti da approcci multidisciplinari, per controllare i movimenti in relazione allo spazio e agli altri.

OBIETTIVI / BISOGNI

Il percorso proposto è volto a un **allenamento dei sensi** (senso del movimento, dello spazio, della resistenza/limite), fuori dagli schemi della prestazione e della competizione, per focalizzare l'attenzione sulla propria percezione del corpo. La percezione armonica e consapevole del corpo accompagna verso un approccio empatico e rispettoso dell'altro, elementi indispensabili per rapportarsi in qualsiasi organizzazione.

FOREVER YOUNG



Rompendo schemi posturali alla ricerca
del divertimento e del benessere

A cura di Teresa Noronha Feio

DESCRIZIONE CORSO

Prendi un momento di pausa per distoglierti dalle preoccupazioni. Vestiti comodamente e incontriamoci nel Parco della Certosa di Collegno. In tempi molto intensi e stressanti vorrei proporre una pratica di sfogo o per meglio dire di svago consapevole. Un luogo di apertura fisica e mentale, un parco di playground, dove poter canalizzare tutte le nostre attenzioni verso un corpo da ringiovanire e proteggere dalle norme e rigidità. Muovere le nostre intenzioni verso uno spirito libero, spensierato e divertente. Attraverseremo momenti di work out tonificante, pratiche fisiche che sviluppino il senso dell'ironia e del gioco, permettendoci di lavorare con un'attitudine aperta e predisposta ad agire e reagire. Lo sforzo fisico insieme a una comprensione personale di bellezza, stimola il cervello a produrre Endorfine: il famoso ormone della felicità. È possibile attivare quest'attività anche online.

KEY WORDS

Follia, non prendersi troppo sul serio.
Tempo per uno svago consapevole.
Distrazioni fisiche d'istinto!
Fuori dagli schemi.
Fatica dalla felicità.
Elisir della giovinezza.

BIO

Teresa Noronha Feio

Teresa Noronha Feio, si laurea come danzatrice presso Fontys Dansacademie, in Olanda. Una volta insediata in Italia, fonda il collettivo di circo contemporaneo Fabbrica C. Nel 2019, è sostenuta dalla Lavanderia a Vapore/Piemonte dal Vivo per Boarding Pass Plus Dance per co-sviluppare il progetto per la sostenibilità dei dance maker “Flying Carpet”. Insegna regolarmente presso la scuola di circo Flic.

PERIODICITÀ

Incontri con **cadenza settimanale**
oppure **blocchi intensivi di esercizio.**

FINALITÀ

Questo tempo ha messo in moto reazioni diverse amplificando il senso di incertezza e preoccupazione. Nel contempo si sono scoperte, o riscoperte, potenzialità che ignoravamo o trattenute dal senso di inadeguatezza che, spesso, limita il nostro agire impedendo di **esprimere al meglio le capacità e le competenze possedute.**

OBIETTIVI / BISOGNI

Scoprire le proprie capacità e possibilità per incrementare la potenzialità del linguaggio e lo sviluppo armonico della gestualità, al fine di acquisire **consapevolezza rispetto all'importanza della comunicazione non verbale**, è uno degli obiettivi che il percorso si propone. La pratica proposta, inoltre, agirà anche per la prevenzione dello stress utilizzando metodi che stimoleranno i sensi attraverso il gioco.