DRP 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)

FESTIVAL PIEMONTE DAL VIVO

COORPI DANZA · PERSONE · TERRITORI

Associazione Didee

NOSANCCANZA

zero stanmi

con il sostegno di

MINISTERO PER I BENI E LE ATTIVITÀ CULTURALI

REGIONE PIEMONTE

CITTÀ DI COLLEGNO

con il contributo di

Compagnia di San Paolo

membro di

EDN European Dancehouse Network

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

DAP

Dance Agency Project

Il progetto DAP propone iniziative di **welfare aziendale**, attraverso forme **artistico-culturali**, volte a mantenere o migliorare il benessere delle lavoratrici e dei lavoratori.

I percorsi e le iniziative vengono proposti in presenza o in digitale, promuovendo momenti di confronto collettivo ma anche pratiche e visioni da integrare in maniera autonoma.

DAP DANCE AGENCY PROJECT

Le proposte

- **Organizzazione di eventi** negli spazi della Lavanderia a Vapore (per info: https://www.lavanderiaavapore.eu/il-tuo-evento-in-lavanderia/).

- **Costruzione di percorsi di welfare aziendale:** percorsi formativi in orario extra-lavorativo, rivolti a dipendenti e a loro familiari (fino alla terza generazione), organizzati presso il Parco della Certosa di Collegno, nelle sale della Lavanderia oppure online (clicca qui).

- **Progetti di Team Building:** percorsi costruiti in funzione delle necessità e degli obiettivi dell'azienda (clicca qui).

- **Creazione di un art work environment:** accoglienza di un artista in residenza negli spazi dell'impresa (clicca qui).

Pocket Healthy Practice

Pillole di Welfare aziendale

Il progetto nasce durante il confinamento, con l'intento di **offrire pratiche salutari** derivate dall'esperienza e dalle competenze degli **artisti** del TRA (Tavolo di Ricerca Artistica) di Lavanderia a Vapore.

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

La formazione proposta può anche rientrare in progetti per la realizzazione di piani formativi aziendali finanziati da specifici fondi interprofessionali.

Pocket Healthy Practice

Pillole di Welfare aziendale

Gli artisti del TRA, a partire da una riflessione incentrata sui bisogni urgenti del momento, hanno individuato **8 parole chiave** attorno alle quali sono state costruite delle **pratiche di benessere.**

Dal bisogno di risvegliare il corpo e l'energia vitale fino alla necessità di mantenere una buona centratura psicofisica e all'utilità di rilassare il corpo e la mente, ogni pratica viene proposta seguendo un percorso definito in diversi step.

Pocket Healthy Practice

Il percorso

- **3 incontri introduttivi in presenza o on line di 1 ora** (a seconda della possibilità del momento)
- Invio di un **podcast** per potersi rendere autonomi in una **pratica concentrata di 10 minuti** insieme ad un testo finalizzato ad illustrare nel dettaglio, origine, obiettivi e benefici di ciascuna pratica
- La possibilità di **approfondire** il percorso in ulteriori **7 incontri di 1 ora ciascuno**

8 *pillole* per 8 parole chiave

Ogni pillola è collegata ad una parola chiave su cui la pratica sarà incentrata:

1. **Risveglio**
2. **Centratura**
3. **Contatto**
4. **Concentrazione**
5. **Respiro**
6. **Relazione**
7. **Rilassamento**
8. **Non fare**

Ciascuna proposta fa riferimento alle specifiche di ciascun docente, riferendosi ad un articolato insieme di discipline ispiratrici che vanno dallo Yoga al Feldenkrais, dal Sufismo al Massaggio Shiatsu, dal Forest Bathing alla Danza Contemporanea legata alla Mindfullness.

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Risveglio – Debora Giordi

La pratica fa incontrare la danza contemporanea con i principi della mindfulness, per lavorare sul benessere psicofisico della persona a partire dalla parola chiave “Risveglio”. La pratica è divisa in 3 fasi: ascolto, movimento, contatto. Un breve viaggio all’interno di noi, una piccola esplorazione creativa attraverso il movimento. La pratica vuole essere un momento di cura, ma anche un’esperienza artistica.

Debora Giordi

Docente e coreografa di danza contemporanea, arricchisce il suo percorso con lo studio di mindfulness, yoga e feldenkrais. Sviluppa la sua ricerca artistica in ambito sociale per l’integrazione e lo sviluppo della persona in progetti legati alla promozione della salute e della crescita personale. Attualmente frequenta la scuola di drammaturgia nel teatro sociale e di comunità, lavora presso il Balletto Teatro di Torino e collabora con la Lavanderia a Vapore, con la compagnia teatrale Fabula Rasa e con il Social Community Theatre Centre.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Contatto – Amina Amici

Questa pratica si ispira al connubio tra la danza e la disciplina giapponese dello Shiatsu. Quest'ultima è una forma di cura che, percependo l'essere umano come unione di corpo mente e spirito, affonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese. Partendo da una pratica di ascolto del proprio corpo, attraverso semplici esercizi di "contatto", si percorrono i tessuti di riferimento di alcuni meridiani, contattandone l'energia e stimolando una presa di consapevolezza maggiore rispetto alla funzione dei vari apparati. S'inizierà dall'esplorazione di pelle, carne/muscoli e ossa.

Amina Amici

Danzatrice, coreografa e operatrice Shiatsu, diplomatasi all'Istituto Europeo di Shiatsu/Torino. Si forma come danzatrice presso il Dance Gallery di Perugia perfezionandosi in seguito attraverso master e seminari in tutta Italia, a Parigi, Londra e New York. Dopo aver lavorato con diverse compagnie in Italia e all'estero (Sosta Palmizi, Deja Donné/Sandroni-Flory, Carolyn Carlson, SAT di Ginevra), dal 2017 è autrice/danzatrice della compagnia Zerogrammi di Torino.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Centratura – Fabio Castello

Un tempo di 10 minuti per una maggior centratura, per una maggior presenza con noi stessi, per una maggior sicurezza e forza nell'affrontare la vita anche nei momenti più difficili attraverso una pratica meditativa di immersione in una natura immaginale. La Natura ci insegna che tutto passa, che tutto si evolve, che tutto si trasforma in un continuo cambiamento.

Fabio Castello
Attore/performer/curatore di progetti culturali e di benessere. Incontra e si forma, tra gli altri, con Cathy Marchand del Living Theatre, Barbara Altissimo e Doriana Crema (con cui cura insieme a Raffaella Tomellini "Solitudo", progetto formativo e performativo in collaborazione con Lavanderia a Vapore e La Piattaforma - La Città Nuova). Co-ideatore del Torino Fringe Festival. Dal 2020 promuove la Forest Bathing, conduce pratiche meditative e di benessere in natura. Si occupa di counseling Gestalt-Bodywork.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Relazione – Francesca Cola

Attraverso una sequenza originale ispirata all'anatomia esperienziale, la pratica andrà ad attivare gli organi destinati alla relazione: pelle, cuore e polmoni. Nutriremo profondamente il campo del Cuore alimentando sentimenti di gioia, fiducia, compassione e portando nuova sensibilità ed energia alla relazione con noi stessi e con gli altri.

Francesca Cola

Danzatrice, autrice e danza-movimento-terapeuta. Nel suo approccio integra la danza movimento terapia con l'anatomia esperienziale, la globalità dei linguaggi, pratiche di coerenza cardiaca e counseling immaginale. La sua ricerca è orientata all'unità armonica e al potenziamento delle risorse della persona. È artista associata della Compagnia Zerogrammi ed è assistente del coreografo Virgilio Sieni per i progetti di comunità. Collabora stabilmente con l'Associazione Oltre le Quinte di Novara, con l'associazione Paideia, con l'Unità di Soccorso Informatico. Coniuga corpo e tecnologia a servizio di una didattica inclusiva e, nell'ambito della didattica museale, attiva percorsi estetici in relazione alle opere d'arte.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Concentrazione – Antonella Usai

Questa pillola è composta di esercizi semplici, facilmente eseguibili da chiunque e in qualsiasi luogo e momento della giornata, pensati in modo particolare per rispondere al bisogno di mantenere o ritrovare forza e concentrazione. Le tre pratiche di cui è composta aiutano in modo particolare a contrastare il sovraccarico di stimoli e informazioni a cui si è sottoposti quotidianamente, recuperando maggiore lucidità sia a livello emotivo che intellettuale. Gli esercizi si ispirano allo Yoga e alla danza classica indiana e coinvolgono soprattutto il movimento di occhi e mani.

Antonella Usai

Si occupa di relazione tra danza, arti, yoga e natura, in qualità di danzatrice, ricercatrice e docente. La sua formazione comprende una formazione in danza contemporanea, diploma e perfezionamento in danza classica indiana di stile Bharatanatyam, studi in canto classico del nord e sud dell'India presso la Darpana Academy e la Saptak Music School di Ahmedabad (India), formazione in Hatha Yoga presso numerosi istituti internazionali e Laurea magistrale in Storia del teatro (Università di Torino). È fondatrice dell'associazione e omonima compagnia di danza NAD. Il suo operato, impregnato di interdisciplinarietà e visione sistemica, è mosso dal desiderio di stimolare e nutrire una partecipazione più consapevole dell'essere umano al grande mistero della Danza della Vita.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Respirare - Saïd Ait Elmoumen

La pratica è incentrata sul respiro come esigenza fondamentale per l’essere umano. In questa pillola viene proposto un metodo di respirazione attiva basato su una tecnica praticata nel sufismo. A partire dalla consapevolezza del meccanismo respiratorio, attraverso dei movimenti ritmici ondulatori e l’emissione di suoni, si possono raggiungere notevoli benefeci psicofisici. La pratica è adatta sia per inaugurare la giornata che per concluderla.

Saïd Ait Elmoumen

Nato a Marrakech, dopo una lunga formazione come percussionista, Saïd sceglie di dedicare la propria vita alla danza contemporanea. Nel 2002 insieme a Taoufiq Izeddiou fonda Anania, la prima compagnia di danza contemporanea del Marocco. Nel 2004 è invitato dal Centro Coreografico Nazionale di Montpellier Languedoc Roussillon a partecipare alla formazione EX.E.R.CE, parallelamente alle tournée delle sue creazioni in numerosi festival e teatri internazionali. Dal 2012 entra nell'ambiente culturale italiano creando il progetto "Corpo Locale", che porta il gesto artistico contemporaneo al di fuori del solito contesto dell'arte performativa.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Rilassamento – Elena Cavallo

Il nome di questa pillola è RILASSAMENTO, inteso come condizione da raggiungere per lasciare andare le tensioni del corpo e il brusio della mente. ‘Lasciare andare’ per fare spazio alle sensazioni, ascoltarle e scoprire qualcosa di nuovo di noi che ci aiuta a stare meglio, muoverci con più agilità e avere pensieri leggeri. La pratica è un breve estratto di una lezione del Metodo Feldenkrais®.

Elena Cavallo

Elena Cavallo si occupa di educazione al movimento integrando il Metodo Feldenkrais® con i principi della danza contemporanea. Tiene lezioni individuali e di gruppo ad adolescenti, adulti e persone con diverse abilità. In ambito artistico collabora con professionisti di danza, musica e teatro e con la Lavanderia a Vapore per DAP (Dance Agency Project) e nel progetto Dance Well - Danza per il Parkinson.

DAP DANCE AGENCY PROJECT

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Non fare – Federica Tardito

Il silenzio interiore, accompagnato dal non fare, ci offre la possibilità di sperimentare una condizione di accoglienza e di resa. In questa pratica meditativa si risveglia una gentile e profonda connessione con noi stessi, dove i confini del nostro fare si perdono nella forza e nell'infinito dell'essere che siamo. Emerge così, naturalmente, al di là del pensiero, la dimensione di pace e gioia dalla quale tutti proveniamo. Rilassandoci possiamo ritrovare il nostro passo e il nostro ritmo, per lasciar fiorire spontaneamente i talenti e sentire nascere il desiderio di condividerli per un bene comune.

Federica Tardito

Si forma come danzatrice e studia il lavoro dell'attore e del clown. Proveniente da una riconosciuta esperienza professionale come interprete, crea insieme ad Aldo Rendina la compagnia tardito/rendina, condividendo una poetica che unisce il "dramma" al "ridicolo". Parallelamente intraprende un percorso di studi e ricerca sulla meditazione: studia con Marina Borruso, Eckhart Tolle, Henk Barendregt e Mirjam Hartkamp. Conduce da anni un'attività pedagogica che intreccia il teatro, la danza, lo humor e la consapevolezza.

DRP DANCE AGENCY PROJECT

Finalità e Obiettivi

L’intento del progetto DAP è quello di poter mettere a disposizione un concentrato di **esperienze artistiche** maturate sul campo nel corso degli anni, che possano **stimolare la condivisione di visioni e la creazione di nuovi spunti** in grado di aiutare a ritrovare o mantenere una condizione di benessere generale, in relazione alla radice stessa della parola *cultura*, e cioè **l’avere cura.**

I vantaggi

Il progetto DAP è un'occasione per **confrontarsi su nuove proposte di innovazione** relativamente ai propri prodotti e processi aziendali, attraverso il coinvolgimento di tutti i lavoratori. Inoltre, proponendo iniziative di welfare aziendale, l'impresa:

- opera in un'ottica di complessivo **miglioramento della qualità della vita** dei dipendenti;
- ottiene una ricaduta positiva sull'**immagine aziendale** (brand reputation/brand image);
- attrae così **talenti** (employer branding);
- ottiene **vantaggi fiscali**.

La Lavanderia a Vapore

La Lavanderia a Vapore di Collegno è l’unico centro di residenza per la danza in Piemonte. Membro EDN – European Dancehouse Network, prestigiosa rete europea delle Case della Danza, è un luogo che ha fatto della ricerca e della cultura della danza il proprio centro di azione, con relazioni che partono dal territorio e arrivano fino all’internazionalità. Uno spazio in cui il dialogo tra passato e presente è vivo e manifesto, in una tensione continua verso la creazione contemporanea e la sperimentazione.

Data la sua pluriennale esperienza nello sviluppo di progetti di welfare di comunità e la sua specificità nello sviluppo di dispositivi innovativi fondati su un approccio interdisciplinare e intersettoriale, la Lavanderia a Vapore propone le sue attività in un nuovo progetto finalizzato a rispondere ai nuovi bisogni dell’impresa (riorganizzazione del modello di leadership, comunicazione interna ed esterna, valorizzazione del capitale umano).

LAVANDERIA A VAPORE
CENTRO DI RESIDENZA PER LA DANZA

Contatti

Innovazione e ricerca - Mara Loro
loro@lavanderiaavapore.eu
+39 3922831375

DRP DANCE AGENCY PROJECT