



Le iscrizioni ai corsi sono aperte da lunedì 14 settembre 2020 e si chiudono 6 giorni prima dell'inizio dei singoli corsi

## L. 1 TEATRO TUTTI GIORNI

### L'arte del teatro per l'uso quotidiano

Docente **Alessandro Braga**

Un viaggio per scoprire il Teatro come mezzo comunicativo e di aggregazione, veicolo per vincere timidezze e limiti espressivi, che offre attraverso le sue regole, un bagaglio di strumenti espressivi da usare nella vita di tutti i giorni. Durante gli incontri, si creeranno le condizioni per migliorare le capacità comunicative, relazionali e creative dei partecipanti, attraverso giochi di relazione, esercizi corporei ed uso dei basilari strumenti di lavoro dell'Arte dell'Attore. Il laboratorio è rivolto a chi vuole divertirsi in maniera creativa, mettendosi piacevolmente in gioco con gli altri, a chi per lavoro comunica con molte persone, agli appassionati di teatro o aspiranti attori, ma soprattutto, per quelli che vogliono uscire per qualche ora dalla routine quotidiana e dedicare un po' di piacevole tempo, ad anima e corpo.

*Si raccomanda un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e un tappetino per sdraiarsi a terra.*

#### Programma

- Esercizi di ascolto e percezione del proprio corpo, per sviluppare presenza scenica e padronanza di sé
- Riscaldamento e rilassamento fisico
- Esercizi e giochi teatrali, individuali e di gruppo, per sviluppare concentrazione, memoria, fiducia nel partner, attenzione, prontezza e ascolto
- Espressività attraverso la mimica

**La tessera associativa dà diritto alla riduzione per le varie stagioni teatrali di Ravenna Teatro**

- Esercizi scenici per comprendere il gioco dei 'ruoli' e gestire le emozioni
- Esercizi di improvvisazione, immedesimazione, immaginazione
- Recitazione e creatività applicati a brevi testi teatrali

Coordinamento	Anna Minarelli
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	3 marzo 2021
Sede	Casa delle Culture P.zza Medaglie d'Oro, 4-Ra
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 12 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	Casa delle Culture

## L. 2 PAROLE CHE CONQUISTANO

### Parlare, farsi ascoltare

Docente **Alessandro Braga**

Usando le tecniche teatrali di base, in modo semplice e divertente, i partecipanti conosceranno i metodi teorici e pratici per affrontare qualsiasi tipo di intervento comunicativo, da una lezione pubblica alla chiacchierata con amici, controllando la tempesta di emozioni che ne comporta, cercando di capire il proprio interlocutore ottenendone l'attenzione. Il laboratorio è rivolto a tutte le persone che per lavoro, dovere, abitudine, necessità, carattere o per il solo piacere, hanno l'opportunità di comunicare a un pubblico e vogliono farlo senza timori ed in modo piacevole.

#### Programma

- Il discorso e i suoi contenuti: invenzione, organizzazione, esposizione

- Presentarsi all'interlocutore
- La credibilità
- Capire il pubblico attraverso l'analisi dell'audience e la lettura dei messaggi corporei trasmessi
- L'importanza dell'esordio e della conclusione nell'intervento parlato
- L'ascolto
- Tipologia dei feedback inviati dall'interlocutore
- Rendere efficaci i supporti visuali per lezioni o conferenze
- L'assertività
- Il silenzio e il rifiuto
- Il pericolo delle interferenze
- L'interlocutore polemico
- La comunicazione telefonica
- Gli appunti
- Memoria o lettura?
- Espressività del gesticolare
- La persuasione
- Prosemica: l'uso dello spazio
- La parola al corpo: presenza scenica, sorriso, sguardo, postura, look
- Gestire stress, emozioni e preoccupazioni dell'azione in pubblico

---



---

Coordinamento	Anna Minarelli
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	4 novembre 2020
Sede	Casa delle Culture P.zza Medaglie d'Oro, 4 - Ra
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 12 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	Casa delle Culture

## L. 3 RIFLESSOLOGIA

### I riflessi di mani e piedi: radici e specchio del corpo

Docenti **Roberto Bruno, Laura Silvagni**

Questo laboratorio di riflessologia ha lo scopo di riscoprire e rivalutare l'importanza fondamentale delle nostre "estremità", talvolta poco considerate, ma basilari sia per il nostro andare, sia per capire come siamo.

Attraverso la dimostrazione pratica di alcune tecniche riflessologiche e semplici esercizi di percezione corporea, conosceremo e svilupperemo i legami energetici esistenti tra il piede, la mano e le cosiddette zone riflesse del corpo. Il laboratorio non è un corso puramente tecnico, ma mira ad accrescere l'interesse e la divulgazione sulla storia e le origini della riflessologia, oltre ad aumentare la propria consapevolezza sui riflessi e sulle innate capacità e risorse che possiamo esprimere attraverso i nostri piedi e le nostre mani: meravigliosi strumenti di straordinaria efficacia e sensibilità, di cui la natura ci ha dotato.

È prevista anche una breve passeggiata in "esterna" per ascoltare consapevolmente i nostri appoggi e verificare l'efficacia degli esercizi appresi.

Inoltre, in questa edizione introdurremo una particolare tecnica detta "Camminata della salute" dove utilizzeremo alcuni schemi di movimento di braccia e gambe tratti dal Qi Gong ("ginnastica" energetica cinese), regolizzando così un respiro ritmato, a beneficio e sviluppo di determinate energie della persona in base ai passi effettuati, valutando il nostro andare in modo nuovo e diverso.

Il laboratorio è quindi aperto sia a nuovi iscritti, sia a chi lo avesse già frequentato, come utile approfondimento e ampliamento sugli schemi della camminata libera ed efficace.

### Programma

- Origini e storia  
Esercitazioni pratiche di percezione e rilassamento di piedi e mani tramite tecniche di consapevolezza corporea, movimento, visualizzazioni, racconti  
Pratiche di riflessologia per il rilassamento corporeo generale, con il semplice utilizzo delle mani, ma anche con strumenti come la pallina, il rullo, la penna...  
Teoria e "lettura" delle 3 Aree principali della pianta del piede. Autotrattamento rilassante dei piedi
- Esercizi e autotrattamento sui propri piedi.  
Trattamento rilassante sui piedi a coppie, guidato
- Il corpo nei piedi: mappatura delle principali zone di riflesso energetico del piede e

*segue nella pagina successiva*

applicazioni pratiche di riflessologia. Auto-trattamento delle zone riflesse del piede

- Trattamento a coppie con sviluppo delle tecniche sia di rilassamento generale del piede, sia di stimolazione dolce delle "zone riflesse" viste nell'incontro precedente
- Esercizi e autotrattamento di piedi e mani. Mappatura delle principali zone di riflesso energetico della mano e applicazioni pratiche di Tecniche di riflessologia. Auto trattamento e pratica a coppie sui riflessi di mani e piedi
- Consigli pratici di naturopatia: impacchi, pediluvi/maniluvi, creme, olii... Esercizi per una camminata libera e consapevole, per camminare avanti, ma anche verso l'alto... Camminata in gruppo, se possibile all'aperto

Coordinamento	Renata Bellettini
Mercoledì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	17 marzo 2021
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 85,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

"eccessi" e ciò che non ci serve più.

Lo scopo è di riuscire a trovare il proprio equilibrio personale con gli elementi della natura (ad esempio nella relazione Terra/Uomo/Cielo). La "pratica si adatta al praticante" e non viceversa: l'importante è "sentire" in che modo un determinato esercizio influisce su di noi. La pratica è aperta a tutti senza limiti di età e terremo sempre in considerazione alcuni principi importanti:

- la postura partendo da quella detta dell'uomo libero ed eretto: Wuji, dove tutto può divenire
- la respirazione nutrimento fondamentale che ritma la nostra vita
- una fluida circolazione energetica per eliminare ristagni e blocchi

Coordinamento	Dea Zampiga
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	28 ottobre 2020
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 65,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## L. 4 TAO YIN QI GONG

### Laboratorio di pratica corporea

Docenti **Laura Silvagni, Roberto Bruno**

Si tratta di una antica pratica di lunga vita per il mantenimento della salute, caratterizzata da esercizi che hanno come scopo quello di migliorare la circolazione energetica, togliendo eventuali ristagni/blocchi e sostenendo la nostra energia costituzionale. Migliora il movimento articolare rendendolo più armonico e flessuoso. Il lavoro corporeo sarà ritmato da un'armonica respirazione che diverrà man mano sempre più circolare e profonda.

Attraverso l'inspirazione porteremo nuovo qi/energia al nostro interno nutrendo tutto il corpo e attraverso l'espirazione faremo uscire gli

## L. 5 TAO YIN QI GONG

### Laboratorio di pratica corporea

Docenti **Laura Silvagni, Roberto Bruno**

Si tratta di una antica pratica di lunga vita per il mantenimento della salute, caratterizzata da esercizi che hanno come scopo quello di migliorare la circolazione energetica, togliendo eventuali ristagni/blocchi e sostenendo la nostra energia costituzionale. Migliora il movimento articolare rendendolo più armonico e flessuoso. Il lavoro corporeo sarà ritmato da un'armonica respirazione che diverrà man mano sempre più circolare e profonda.

Attraverso l'inspirazione porteremo nuovo qi/energia al nostro interno nutrendo tutto il corpo e attraverso l'espirazione faremo uscire gli "eccessi" e ciò che non ci serve più.

Lo scopo è di riuscire a trovare il proprio equilibrio personale con gli elementi della natura (ad esempio nella relazione Terra/Uomo/Cielo).

La "pratica si adatta al praticante" e non viceversa: l'importante è "sentire" in che modo un determinato esercizio influisce su di noi.

La pratica è aperta a tutti senza limiti di età e terremo sempre in considerazione alcuni principi importanti:

- la postura partendo da quella detta dell'uomo libero ed eretto: Wuji, dove tutto può divenire
- la respirazione nutrimento fondamentale che ritma la nostra vita
- una fluida circolazione energetica per eliminare ristagni e blocchi

---

---

Coordinamento	Dea Zampiga
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	20 gennaio 2021
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 65,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

**La tessera associativa dà diritto alla Convenzione con il Polo Sanitario dell'Opera Santa Teresa del Bambino Gesù:**

- su tutte le tariffe applicate per le Analisi di Laboratorio;
- sulle visite specialistiche dei medici in regime di libera professione aderenti all'iniziativa, a esclusione di quelle erogate dai medici specialisti operanti in regime intramoenia, come disposto dalla normativa dell'Ausl;
- sulle prestazioni fisioterapiche;
- sulle prestazioni odontoiatriche.

## L. 6 PRENDERSI CURA DI SÉ

**Come volersi bene, rispettarci e concedersi tempo per sé**

Docenti **Laura Cefali,  
Monica Zambrini**

Questo laboratorio ha lo scopo preciso di aiutare a prendersi cura di sé stessi, attraverso l'ascolto del proprio corpo, delle emozioni, del respiro, per giungere ad un buon ascolto anche degli altri. Ci divertiremo con musica, movimento, yoga della risata, e tutto ciò che ci aiuta a liberarci delle emozioni represses (paura, rabbia, frustrazione, ...).

Verranno dati consigli su come star in salute attraverso l'alimentazione, trattamenti di disintossicazione, l'applicazione dell'EFT (tecnica per l'elaborazione delle emozioni che bloccano l'energia del corpo), l'uso delle campane tibetane e del tongue drum per favorire il rilassamento. Monica e Laura ti prenderanno per mano per condurti in questo viaggio meraviglioso e straordinario.

*I partecipanti dovranno presentarsi con tappetino da palestra, abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.*

### Programma

- Come prendersi cura di sé stessi attraverso l'ascolto
- Centralità - consapevolezza e consigli per essere in salute
- Ridere - ridere - ridere
- Imparare ad ascoltare gli altri
- L'applicazione nella quotidianità

---

---

Coordinamento	Ornella Fabbri
Martedì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	12 gennaio 2021
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 20 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna