



Le iscrizioni ai corsi sono aperte da lunedì 19 settembre 2022 e si chiudono 6 giorni prima dell'inizio dei singoli corsi

## L. 1 LABORATORIO DI TEATRO SU TESTO

### Far finta di essere noi stessi

Docente **Pierpaolo Zoffoli**

Avete presente la scena di quel film o il passaggio di quel testo teatrale che avreste sempre voluto interpretare? Quel personaggio che ha segnato il vostro immaginario, che è parte di voi? Questo laboratorio è un'occasione per cimentarsi con il mito e farlo rivivere grazie al vostro stile. Recitare un testo è un modo per esplorare le vite di altri, arricchendo la nostra, ma in fondo è sempre una maniera per raccontare qualcosa di noi. Perché nelle parole di altri possiamo imbatterci in qualcosa che ci attira, che risuona in noi, che ci permette di esprimere emozioni che non riusciremmo ad esprimere in altro modo. Questo laboratorio invita a sperimentare l'ebbrezza del teatro, della recitazione, del lavoro sul personaggio, dell'uso del corpo e della voce. Partendo da un breve testo scelto dai partecipanti, arricchito dalle esperienze personali, lavoreremo sull'interpretazione e sulle basi del Teatro. Comporremo un'antologia di monologhi e dialoghi per raccontare delle storie in prima persona, trovando il nostro stile e la nostra sincerità, attraverso parole nostre e altrui, senza farci mancare un pizzico d'improvvisazione.

### Programma

Durante gli incontri alterneremo una parte di lavoro comune sulle tecniche teatrali e una parte dedicata alle interpretazioni personali dei testi scelti ed elaborati durante le sessioni. L'ultimo incontro sarà occasione per mettere in scena il risultato del nostro lavoro, creando un breve spettacolo da poter condividere.

- Corpo e spazio
- Voce e intenzione
- Accenno ad alcuni metodi teatrali

Coordinamento	Dea Zampiga
Lunedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	16 gennaio 2023
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## L. 2 LABORATORIO DI COMUNICAZIONE

### Il gioco della comunicazione

Docente **Pierpaolo Zoffoli**

La Comunicazione è una scienza quasi del tutto esatta. Esistono degli assiomi, dei principi e delle analisi che possiamo applicare in molte circostanze. Ma esiste anche la vita vera, fatta di emozioni, caratteristiche individuali, punti di vista, esperienze diverse. Attraverso esercizi e giochi, alcuni dei quali tratti dall'esperienza dell'improvvisazione teatrale, esploreremo le caratteristiche della Comunicazione per provare a migliorare la nostra consapevolezza rispetto al nostro stile e alle possibilità che una comunicazione efficace può offrire. Vedremo quanto sia importante un buon ascolto, non solo delle parole ma anche e soprattutto dei messaggi che ci arrivano dal corpo e dal tono di voce. Parleremo di Assertività, ovvero di come apprezzare una comunicazione tenendo in considerazione tutti i punti di vista, senza prevaricare o essere prevaricati, per raggiungere un obiettivo finale che soddisfi tutti. Affronteremo la questione del conflitto, in quanto elemento inevitabile del progresso, che necessita di cura e attenzione. Ci dediche-

remo alla risoluzione dei problemi con metodi collaudati e l'impareggiabile contributo dato dalla fantasia. Per concludere, cercheremo di mettere in pratica quanto emerso con una sessione finale di esercizi e giochi.

### Programma

- Comunicazione essenziale: parlare e comunicare, Linguaggio Non Verbale, attenzione e ascolto
- Assertività: punti di vista, bisogni, stili comunicativi
- Conflitto: stili di gestione del conflitto, negoziazione
- Risoluzione dei problemi: metodi di risoluzione, pensiero laterale. Allenamento comportamentale: esercizi finali sugli argomenti trattati

---

---

Coordinamento	Dea Zampiga
Giovedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	2 marzo 2023
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
5 lezioni	Isritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

---

## 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 stiamo.

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 e in particolare 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.

Utilizzeremo anche una particolare tecnica detta "Camminata della salute" dove utilizzeremo alcuni schemi di movimento di braccia e gambe tratti dal Qi Gong ("ginnastica" energetica cinese), regolarizzando così un respiro ritmato, a beneficio e per lo 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. Autotattamento rilassante dei piedi
- Esercizi e autotattamento di piedi e mani.  
Trattamento rilassante sui piedi a coppie, guidato
- Il corpo nei piedi: mappatura delle principali zone di riflesso energetico del piede e applicazioni pratiche di riflessologia. Autotattamento 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 autotattamento di piedi e mani.  
Mappatura delle principali zone di riflesso energetico della mano e applicazioni pratiche di Tecniche di riflessologia.

Autotrattamento 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...

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

---

---

Coordinamento	Rosalba Spadoni
Mercoledì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	1 marzo 2023
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

## L. 4 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'espiazione 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

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

---

---

Coordinamento	Ornella Fabbri
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	5 ottobre 2022
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. 5 PRESENZA E RITUALITÀ

### Le chiavi per una ritualità più leggera

Docente **Aurora Ceroni**

Non solo la presenza e ritualità diventano le chiavi che ci aiuteranno a entrare in connessione profonda con noi stessi, ma saranno anche il mezzo che ci permetterà di iniziare a vivere la nostra quotidianità più piacevolmente.

Questo laboratorio ha lo scopo preciso di ritornare ad un ascolto profondo di noi stessi, e di applicarlo poi nella nostra vita di tutti i giorni.

Andremo a scoprire quali sono i nostri ritmi più naturali, i nostri desideri latenti, e li faremo diventare importanti e concreti attraverso tecniche di ascolto e pratiche di ritualità.

La vita spesso ci porta alla disconnessione e dissociazione dal nostro sentire interiore, ed è proprio l'intenzione di questo percorso a riequilibrarla attraverso step concreti.

Ci rilasseremo con musica, movimenti del corpo, esplorazione diretta della nostra espressione creativa e anche attraverso l'uso di tecniche mirate di visualizzazione.

Sarà un viaggio verso la conoscenza più profonda di noi stessi, sperimentando attivamente cosa vuol dire essere presenti e consapevoli. Sarete guidati in questo cammino con dolcezza ed attenzione, portando particolare premura ai desideri e bisogni individuali di ognuno.

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

### Programma

- Perché presenza equivale a serenità?
- Il gioco come mezzo di ascolto
- Balliamo per disinibirci
- Ritualità & cerimonia nel quotidiano
- Ora tocca a voi: completamente in gioco!
- Implementazione concreta di questo percorso (andiamo sul pragmatico!)

---

Coordinamento	Anna Minarelli
Martedì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	17 gennaio 2023
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

---

**COPURA**  
RAVENNA

## L. 6 PIZZI, RICAMI E CORREDI

### Un mondo femminile

Docente

**Flora Giugni**

Nelle nostre case, come nei nostri ricordi, sono ancora molte le tracce di una modalità di vita tutta femminile ormai radicalmente modificata dall'incalzare di nuovi ruoli della donna nella società. Tracce che sono spesso legate a storie e ricordi carichi di affettività. Andremo alla ricerca dei resti dei corredi della mamma, della nonna, anche nostri, della vecchia biancheria di casa, tovaglie, lenzuola, centrini...che spesso amiamo, conserviamo con cura, ma che non sappiamo più bene dove collocare, come e quando usare. E magari neanche sappiamo comprendere quanta perizia, quante ore di lavoro e, perché no, quanti sogni di vita nascondono.

Questo corso vuole essere un breve viaggio all'interno di questo mondo un po' dimenticato che sta appunto pian piano sparando.

### Programma

- Un po' di storia delle così dette "arti femminili"
- La donna come "angelo del focolare" e l'economia domestica
- I collegi e i "conservatori" dove le giovani imparavano le tecniche. Gli imparatucci
- Le riviste femminili e il cambiare dei gusti e degli stili
- I tessuti e gli attrezzi da lavoro
- La biancheria personale e il ricamo con la lente
- In quanti modi si può declinare una tecnica? Un paio di esempi: il rinascimento e l'uncinetto
- Vediamo cos'è rimasto nelle nostre case

---

Coordinamento	Daniela Zannoni, Alessandra Tasselli
Mercoledì	Ore 15.30 - 17.30
Data d'inizio	9 novembre 2022
Sede	MAR - Sala multimediale II° piano Via di Roma, 13 - Ravenna
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 70,00
Collaborazione	MAR

---