



Le iscrizioni ai corsi sono aperte da lunedì 13 settembre 2021 e si chiudono 6 giorni prima dell'inizio dei singoli corsi

## L. 1 PRIMA CHE SI ALZI IL SIPARIO

### L'arte dell'attore

Docente **Alessandro Braga**

Farsi guardare e ascoltare, muoversi con portamento su un palco e parlare con voce "impòstata" è sufficiente per far bene l'attore? In cosa consiste questa arte, il cui scopo primario è comportarsi in modo tanto interessante da far sì che un pubblico ci guardi e ci ascolti? Il teatro è uno strumento che può farci sperimentare la stimolante possibilità di uscire da noi stessi per essere qualcun'altro. Il teatro è un gioco, è scoperta di sé e degli altri, è un'esperienza di grande valore formativo e umano. Sarà un laboratorio fatto per stimolare la curiosità e per scoprire qual è il proprio personale percorso di avvicinamento all'arte teatrale, sperimentando gli strumenti pratici e teorici che un aspirante attore deve necessariamente possedere prima che si alzi il sipario.

### Programma

La sessione di lavoro è divisa in due parti: la prima ora è dedicata a esercizi preparatori, mentre nella restante parte della serata, i partecipanti saranno alle prese con lo studio di un testo teatrale.

Coordinamento	Anna Minarelli
Giovedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	30 settembre 2021
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 12 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 70,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## L. 2 IL BEL PARLARE

### Voce, pronuncia, dizione

Docente **Alessandro Braga**

Ho l'hobby della pèsca o della pèsca? Mi sdraio su un'àmaca o un'amàca? Se mi parlano di un'impòsta, sarà una tassa o una serranda? Sei curioso di capire quanti segreti nasconde il nostro linguaggio quotidiano, non sei un attore ma vorresti parlare con la stessa efficacia, usando correttamente voce, articolando e pronunciando le parole secondo i giusti accenti e prive di cadenza dialettale?

Gli strumenti di lavoro dell'attore, attraverso esercizi pratici, saranno il veicolo per superare limiti espressivi, recuperando l'uso della pura lingua italiana, attraverso la conoscenza e la sperimentazione dei "codici" della dizione.

### Programma

- Brevi cenni storici sulla ricerca di regole di linguaggio
- Gli errori più comuni
- Fonologia corretta e articolazione delle vocali
- Fonologia corretta delle consonanti
- Pronuncia delle consonanti doppie
- Pronuncia della "S" e "Z" sibilante e sonora
- Pronuncia della "E" / "O" acuta e grave
- Pronuncia delle parole con accento fonico e tonico
- Parole omografe foniche e toniche (parole scritte uguali ma con significato diverso a seconda dell'accento (pòsto/pósto)
- Pronuncia dei digrammi "GL" e "SC"
- La voce: cenni sul timbro, volume, tono, i difetti
- Buona respirazione = buona dizione
- Esercizi pratici, con letture corrette di parole, frasi e brani

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

Coordinamento	Anna Minarelli
Mercoledì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	3 novembre 2021
Sede	Centro Sociale Le Rose Via Sant'Alberto, 73 - Ra
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 12 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 70,00
Collaborazione	Centro Sociale Le Rose

Coordinamento	Anna Minarelli
Mercoledì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	2 marzo 2022
Sede	Centro Sociale Le Rose Via Sant'Alberto, 73 - Ra
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 12 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 70,00
Collaborazione	Centro Sociale Le Rose

## L. 3 L'EMOZIONE HA VOCE

### L'uso della voce nelle tecniche attoriali

Docente **Alessandro Braga**

La voce è uno strumento musicale che crea melodie e può destare emozioni in chi l'ascolta, essendo il veicolo espressivo che dà la possibilità di comunicare ciò che sentiamo dentro. Tono, volume e ritmo valgono il 38% della nostra comunicazione verbale e il desiderio di tutti è avere una voce persuasiva che catturi l'attenzione dell'interlocutore. Attraverso lo studio basilare, teorico-pratico, dell'apparato fonatorio, i partecipanti affronteranno un percorso di ascolto e trasmissione dei propri mezzi vocali, coadiuvati dal buon uso della respirazione e dei metodi di rilassamento. Le tecniche attoriali di base saranno spunto per molteplici esercizi dedicati all'affascinante trasmissione verbale delle emozioni. L'Emozione...parla!

Il laboratorio è rivolto a tutte le persone che desiderano scoprire l'uso della propria voce, dal punto di vista funzionale, espressivo, emozionale ed artistico.

#### Programma

- Percezione del proprio respiro e studio per una corretta respirazione
- Riscaldamento vocale, percezione e corretto uso degli organi fonatori
- Tecniche di rilassamento e risveglio muscolare
- Uso improprio della voce e salute degli organi di fonazione
- Esercizi di miglioramento dell'articolazione della parola
- Esercizi di espressività vocale: tono, frequenza, volume, ritmo, pause, intensità, corralità
- Esercizi vocali di trasmissione di emozioni e sentimenti

## L. 4 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, 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

*segue nella pagina successiva*

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 applicazioni pratiche di riflessologia. Autotrattamento 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	9 marzo 2022
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 85,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## 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'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

---

---

Coordinamento	Dea Zampiga
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	29 settembre 2021
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 65,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## L. 6 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'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

---

---

Coordinamento	Dea Zampiga
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	19 gennaio 2022
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
6 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 15 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 65,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna

## L. 7 PRENDERSI CURA DI SÉ

### Come volersi bene, rispettarci e concedersi tempo

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	11 gennaio 2022
Sede	Casa del Volontariato Via Oriani, 44 - Ravenna
5 lezioni	Iscritti min. 8 - max. 20 (numero chiuso)
Quota iscrizione	€ 70,00
Collaborazione	Assessorato alla Cultura del Comune di Ravenna