



Le iscrizioni ai corsi sono aperte da lunedì 18 settembre 2023 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**

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
Giovedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	23 novembre 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 approcciare 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 dedicheremo 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.

Nelle prime quattro serate affronteremo altrettanti temi sui quali confrontarsi insieme. Tramite spiegazioni, immagini, supporti audiovisivi ed esercizi vedremo alcuni spunti e consigli per una Comunicazione migliore. L'ultima serata sarà dedicata all'esperienza di alcuni giochi sulla comunicazione dai quali trarre ulteriori riflessioni e insegnamenti.

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	Giuseppina Fletto
Giovedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	8 febbraio 2024
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

La tessera associativa dà diritto allo sconto del 10% presso
l'Erboristeria "I segreti di Teodora",
via Salara 22/A - Ravenna

L. 3 LABORATORIO DI SCRITTURA BIOGRAFICA

Sapersi raccontare

Docente **Pierpaolo Zoffoli**

Partendo da vicende personali o conosciute, i partecipanti realizzeranno un breve testo auto o biografico, esplorando le caratteristiche del linguaggio letterario, dello "storytelling" e della scrittura del vero.

La narrazione del reale è quella che solitamente raggiunge le profondità dell'animo umano, quella che tocca le corde più intense. La forza del vissuto, la potenza della verità, la sua semplicità, più suggestiva di mille finzioni.

Durante gli incontri alterneremo una parte di lavoro comune sulle tecniche di scrittura e una parte dedicata alla produzione dei singoli partecipanti. Sarà richiesto un minimo di lavoro a casa, tra un incontro e l'altro, per l'elaborazione e le modifiche dei testi. L'ultimo incontro sarà occasione per riportare il risultato del nostro lavoro, creando un breve "reading" da poter condividere con un pubblico ristretto.

Programma

- Il punto di partenza: una buona storia da raccontare (ovvero: perché scriviamo)
- Storytelling o no?
- La propria "voce"
- L'inizio, la fine e quello che sta in mezzo

Coordinamento	Giuseppina Filetto
Giovedì	Ore 18.30 - 20.30
Data d'inizio	14 marzo 2024
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. 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 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. Autotrattamento rilassante dei piedi
- Esercizi e autotrattamento 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.
- 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.
- Autotrattamento e pratica a coppie sui riflessi di mani e piedi
- Consigli pratici di naturopatia: impacchi, pediluvi/maniluvii, creme, olii...
- Esercizi per una camminata libera e consapevole, per camminare avanti, ma anche verso l'alto...

I partecipanti dovranno presentarsi con abbigliamento comodo, calzettoni e una coperta.

Coordinamento	Rosalba Spadoni
Mercoledì	Ore 18.00 - 20.00
Data d'inizio	21 febbraio 2024
Sede	Studio Shiatsu Via Newton, 30/A - Ra
6 lezioni	Iscritti min. 6 - max. 8 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 85,00
Collaborazione	Studio Shiatsu

visita il nostro sito
www.unibosi.it
per conoscere
tutte le ultime notizie

L. 5 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 abbigliamento comodo, calzoncini e una coperta.

Coordinamento	Ornella Fabbri
Mercoledì	Ore 18.30 - 20.00
Data d'inizio	18 ottobre 2023
Sede	Studio Shiatsu Via Newton, 30/A - Ra
5 lezioni	Iscritti min. 6 - max. 8 (numero chiuso)
Partecipazione	€ 65,00
Collaborazione	Studio Shiatsu

La quota TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE è di € 12,00 come da delibera dell'Assemblea del 26 maggio 2017. La quota non è rimborsabile (art. 8 dello Statuto). La tessera può essere rinnovata dal 1 settembre negli orari d'ufficio (dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.00).