

CHI SIAMO

L'associazione, fondata nel 1987 con obiettivi prevalenti di studio e ricerca, si è costituita nel 1996 come Onlus, aprendosi ad interventi di cura anche come Centro Diurno.

E' una struttura semi-residenziale con funzioni terapeutico-riabilitative personalizzate, rivolte a pazienti adulti e adolescenti con sofferenza psicologica e psichiatrica.

Onlus - Iscritta nel Registro Regionale
(L.571-p.2280-sez.A)
C.F. 97211480153

L'équipe di psicologi è attiva presso
Arpa Volontariato, con sede in via
Fontana, 18
20122 Milano

Per informazioni:



02.55191221
dal lunedì al venerdì
dalle 8.30 alle 12.30



www.arpavolontariato.it
segreteria@arpavolontariato.it

Un progetto di



Arpa Volontariato Onlus

Associazione fondata dal
Prof. Musatti e dal Dott. Reichmann

"Come Guardo la Realtà?"



**INCONTRI DI
TEATRO,
MINDFULNESS ED
EMOZIONI
2° EDIZIONE**

DESCRIZIONE

L'esperienza teatrale, intesa sia come una modalità di espressione sincera e autentica dei propri stati d'animo, sia come la ricerca di una maggior consapevolezza nei confronti di un ampio range di emozioni, può essere d'aiuto nel favorire un riequilibrio tra aspetti corporei e psichici fino a favorire il riappropriarsi di alcuni preziosi momenti di vita.

Sulla base di queste considerazioni, Arpa Volontariato propone il secondo percorso di stampo teatrale. All'interno di questo secondo ciclo d'incontri, "Come guardo la realtà?", i partecipanti saranno coinvolti più direttamente in attività relazionali e di gruppo, con l'obiettivo di ricercare e comprendere i molteplici punti di vista, differenti tra loro, attraverso cui è possibile interpretare e vivere una identica situazione, circostanza o evento e stimolare quindi una visione della realtà, relazionale e sociale, più libera da preconcetti e condizionamenti. Un obiettivo sarà dirigere l'attenzione dei partecipanti sulla propria esperienza corporea, offrendo uno spazio, personale e intimo, in cui ciascuno può mettere a fuoco le proprie sensazioni, le reazioni del proprio corpo alla giornata vissuta e predisporre all'inizio del laboratorio.

L'esercizio individuale preparatorio e per il riscaldamento fisico, lascia presto spazio all'attività guidata in gruppo, all'interno della quale i membri possono sperimentare un modo di stare insieme, nello spazio attraverso canali verbali e non verbali, ed esercitarsi a sentire, esprimere e modulare le emozioni, sapendo nel contempo riconoscere quelle esperite dall'intero gruppo.

CALENDARIO INCONTRI

Martedì 20 Marzo (Incontro di presentazione gratuito) - 18:30-21:00

Martedì 3 Aprile dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 10 Aprile dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 17 Aprile dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 24 Aprile dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 8 Maggio dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 15 Maggio dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 22 Maggio dalle 18.30 alle 21:00

Martedì 29 Maggio dalle 18.30 alle 21:00

DESTINATARI

DELL'INTERVENTO

E' previsto un numero massimo di 10 partecipanti. Giovani e adulti che desiderano intraprendere un percorso esperienziale di consapevolezza di sé e di conoscenza dell'altro. Non è necessaria una esperienza teatrale pregressa, ma è tuttavia utile una certa motivazione a sperimentare se stessi in modalità espressive nuove.

LUOGO

Il laboratorio si svolgerà presso lo spazio del Centro Diurno Arpa, raggiungibile tramite: M1 San Babila; Tram 9, 12, 19, 27; Bus 60, 65, 73, 84

COSTO E ISCRIZIONE

Per partecipare all'incontro di presentazione è necessario contattare l'associazione. Le iscrizioni avranno termine il **26 marzo** e seguiranno l'ordine di arrivo sino ad esaurimento dei posti disponibili.

E' possibile iscriversi tramite:

Mail: segreteria@arpavolontariato.it

Tel: 0255191221

E' richiesto un contributo di 160€.

Il laboratorio verrà avviato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

METODOLOGIA

Ogni incontro ha inizio con un momento di mindfulness per favorire concentrazione e attenzione verso l'esperienza presente. Seguono esercizi di riscaldamento e stretching, esperienze sensoriali volte a stimolare la propriocezione, movimenti nello spazio in coppia e in gruppo, studio dell'espressione attraverso canovacci teatrali. Sono proposti infine esercizi di narrazione di un episodio di vita quotidiana con diversi stili, in modo da introdurre il lavoro sul testo, lavoro che si articolerà in due modalità (interpretazione e narrazione). Non è prevista un'esibizione di fronte a un pubblico esterno.

MATERIALE

Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

CONDUTTORI

Le attività del laboratorio saranno condotte da:

Dott. Lorenzo Asnagli, psicologo in formazione, direttore artistico della compagnia teatrale 'I Prescelti di Dioniso Onlus'. Dal 2010 ad oggi ha curato la regia di otto spettacoli.

Dott.ssa Virginia Roghi, psicologa in formazione, dal 2011 al 2016 performer all'interno di Dynamis, laboratorio romano di teatro sperimentale.