

“Condannati a scoprire il mistero della loro vita, gli uomini hanno inventato il teatro.”

Louis Jouvet

Il **Teatro** è forse la più completa di tutte le arti performative: si fonda sul corpo, sul movimento, sull'espressione, sull'emozione, sul colore, sulle forme; sulla connessione tra chi assiste e chi fa; sui suoni e sulle voci, facendo così di danza, arte e musica le sue ancelle predilette. Il Teatro però è anche racconto, scoperta, sperimentazione, conquista, superamento dei propri limiti e delle proprie paure, crescita personale e trasformazione.

In poche parole, il Teatro può essere terapia.

Lo scopo principe della **teatroterapia** è di raggiungere una maggiore consapevolezza di sé stessi, delle proprie capacità comunicative e relazionali ed attraverso l'immaginazione e l'improvvisazione aprire la propria mente, nei confronti di noi stessi, degli altri e del mondo.

In un contesto protetto, non giudicante e divertente i partecipanti potranno sperimentare attraverso diversi esercizi estrapolati da vere pratiche teatrali molti aspetti di quest'arte meravigliosa, sfaccettata e complessa, così come lo è l'animo umano.

Attraverso un supporto volto alla facilitazione e al benessere, un'attenzione particolare all'ascolto e all'attenzione, al rispetto dei compagni, si approfondiranno le capacità di ciascuno, il desiderio di mettersi in gioco, di collaborare, di trasformarsi, di divertirsi insieme, di sperimentare con la fantasia e col corpo cose che non si potrebbero fare tutti i giorni.

Dopotutto, di solito chi sono i fortunati che giorno dopo giorno si trasformano in cowboys domatori di cavalli, in fate dei boschi, in camaleonti nella giungla, in marinai in mezzo all'oceano, in persone di tutti i giorni alle quali stanno per succedere fatti sensazionali oppure piccole, sorprendenti cose?

Semplice, o i bambini o gli attori...

...E perché non potremmo esserlo anche noi?



Gli strumenti

Narrazioni, teatro kamishibai, maschere, marionette e burattini, musiche e suoni, condivisioni di parole, corpi e muscoli, occhi e osservazione, emozioni, immaginazione, curiosità, fantasia, partecipazione ... e tanto altro ancora!

Gli obiettivi

- ★ Giocare sul serio
- ★ Divertirsi insieme
- ★ Sperimentare ed esprimersi liberamente
- ★ Cooperare e raggiungere un grado consistente di coesione nel gruppo di lavoro
- ★ Dimenticarsi del giudizio
- ★ Vedere gli errori non come fine a sé stessi, ma come opportunità di imparare ulteriormente, sia per sé stessi che per gli altri
- ★ Valorizzare le caratteristiche di ciascuno
- ★ Stimolare attenzione e concentrazione
 - ★ Giocare a credere

Vi aspettiamo!

Percorso tenuto in collaborazione con
Associazione di famiglie **"La Quercia" ONLUS**

Via Strada per Pontevecchio 20
20013 Magenta (MI)

Per info e iscrizioni:

Tel. 02 97299135

Mail: ass.quercia@tiscali.it



La responsabile del percorso è **Cecilia Crippa**
già musicoterapista all'interno della
Associazione di Famiglie "La Quercia" e
teatroterapista in formazione presso la scuola
Art.i.l.e. di Novara. Appassionata di teatro e in
continua ricerca di nuova conoscenza, la
frequentazione di una vera scuola di teatro
amatoriale le apre gli occhi su un nuovo mondo
di possibilità e la fa decidere nell'obiettivo di
voler portare la meraviglia del mondo del
teatro e dei suoi mezzi a servizio del
divertimento, del benessere e della crescita
personale di chiunque desideri partecipare.
Ciascuno sarà il benvenuto nella compagnia
della Quercia!



**Ti conosco,
mascherina?...**



Percorsi di **Teatroterapia**

A cura di **Cecilia Crippa**

A partire da Settembre 2022