

TUSCANIASUPERCINEMA

maggio 2014

**COSTELLAZIONI
FAMILIARI
SISTEMICHE
MINDFULNESS
RESPIRO
CONSAPEVOLE**

22 / 24 maggio

ORARI:

ACCOGLIENZA
DALLE ORE 12 DI VENERDI' 22

Venerdì

22/05:

14.30-19.30

Sabato

23/05:

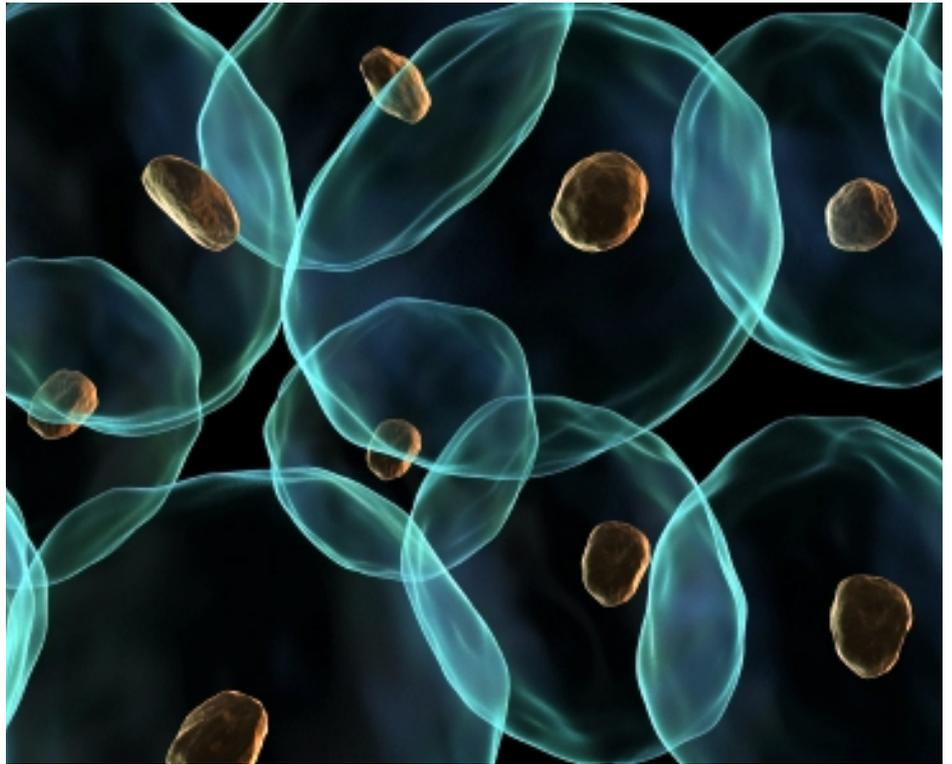
09.30-13/14-18:30

Domenica

24/05:

09.30-13/14-16.30

Il Sabato è prevista una splendida attività di Mindfulness presso le Terme dei Papi (21.30-23)



**Un seminario che risveglia la tua anima dal sonno del mentale.
Un seminario che ti dona consapevolezza e autostima.
Un seminario che sorprende la tua creatività e la tua naturale potenza.**

Le **COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE**

sono uno strumento che guida la persona nel suo recupero di salute e armonia, favorendo la riconnesione con il proprio giusto posto. Parola chiave del processo di consapevolezza è "riconoscere ciò che è", in quanto guardare la realtà disvelata può motivare la persona a cambiare il punto di vista circa atteggiamenti ed emozioni responsabili della sua sofferenza. Costellare è un viaggio alla ricerca di esperienze non elaborate, che attraversano le memorie dell'inconscio individuale, familiare e collettivo al fine di ripristinare un ordine in ciò che è andato "fuori posto". Con le Costellazioni scegliamo il canale del corpo per indagare possibili realtà interiori, e attraverso la connessione con il Campo Morfogenetico siamo in grado di mettere in scena ogni aspetto della nostra realtà per individuare la giusta direzione.

Dott.ssa Marilisa Marianella – Psicologa e Psicoterapeuta, Docente Universitaria presso l'Università dell'Aquila, Master Advanced in PNL e formata all'impiego delle Costellazioni Familiari Sistemiche e della Psicogenealogia. Ho incontrato terapeuti depositari dei principi originali delle discipline su cui mi sono formata, e svolgo la mia professione coniugando spunti innovativi e di ricerca ai tradizionali schemi di applicazione della psicologia. Nei processi di cura, mi dedico essenzialmente all'impiego di strumenti artistici e creativi per favorire la nascita di programmi psico-educativi orientati al Ben-Essere.

La **MINDFULNESS** è la naturale espressione

delle Profondità dell'Essere Umano, ossia la consapevole presenza. Dentro di noi esiste un Osservatore che senza giudizio può rimanere presente nel qui e ora di fronte ai pensieri, alle emozioni, alle sensazioni del corpo, operando così una trasmutazione alchemica di ciò che si considera dolore, paura, rabbia in qualcosa di più autentico: l'Amore. Apprendere semplici strumenti per portare la presenza consapevole nella propria vita è un valore aggiunto inestimabile per poter risolvere ed uscire dalle situazioni difficili, dai conflitti, dal disagio, e per costruire una vita più piena e soddisfacente in tutti gli ambiti possibili.

IL RESPIRO CONSAPEVOLE permette di ampliare la coscienza attraverso un profondo rilassamento e una vigile attenzione al qui e ora, favorendo il semplice riconoscimento di ciò che è.

Dott.ssa Annalisa Chelotti – Operatrice Olistica – Counselor Olistica – Master Reiki. Vivo in provincia di Torino nel mio studio Il Sentiero del Ben-Essere insegno Mindfulness e Respiro Consapevole, conduco seminari di Crescita Personale e di Consapevolezza. Prendo per mano le persone in una relazione di aiuto volta alla loro autonomia, piena responsabilità della vita e riconoscimento delle risorse interiori che tutti possiedono. Sono appassionata di Sciamanesimo ed Esoterismo. Amo e rispetto Madre Terra, che con la sua Forza mi aiuta ad aprire la strada verso il Risveglio e il Ricordo di Sé.

PRESENZA, MOBILITA' DANZA PMD
VOLO DANZATO

workshop intensivi a cura di **HERVE' DIASNAS**

15-20 febbraio
12-17 aprile
2-7 agosto

TUSCANIA
SUPERCINEMA Centro Storico
VIA GARIBALDI 1

Organizzazione: ASSOCIAZIONE VERA STASI
info: barbarini.verastasi@gmail.com
tel 348 4798951

Tuscania, Supercinema
PMD - VOL DANSEE'
a cura di Hervé Diasnas

15 – 20 febbraio 2014

12 – 17 aprile 2014

2 – 7 agosto 2014

Un ciclo di tre seminari con Hervé Diasnas, ogni seminario della durata di sei giorni, dal sabato al giovedì, dove nel week-end si approfondisce la conoscenza di diverse forme delle Pratiche di Presenza e Mobilità create da Hervé, mentre nei quattro giorni successivi la mattina sarà dedicata al Lavoro Interno e il pomeriggio all'apprendimento di tutte le serie di Volo Danzato.

IL VOLO DANZATO è una delle esperienze della pratica di Hervé Diasnas, ispirata al volo degli storni. Insegna a un gruppo di danzatori (o di persone) a orientarsi nello spazio con riferimento alla traiettoria, alla direzione, e all'orientamento del corpo.

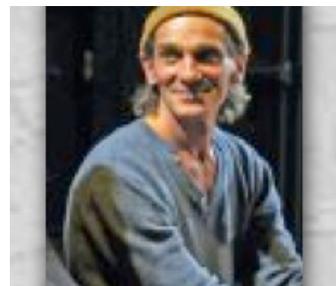
Così un gruppo eterogeneo si sposta seguendo indicazioni precise e cambiando continuamente forma, cioè percorsi e relazioni. E' anche un lavoro profondo sulle connessioni energetiche che si possono creare per muoversi in tanti.

IL VOLO DANZATO è per suo statuto **APERTO A TUTTI**, anche a non danzatori...

8 agosto ore 19.00 - evento conclusivo presso l'Anfiteatro della Torre di Lavello

PMD-Presenza, Mobilità, Danza il volo danzato a cura di Hervé Diasnas

"Padroneggiare la forza, accordare lo strumento prima di lasciarsi sfuggire la melodia, affinché il corpo disponibile e complice possa rispondere all'impulso in uno spazio appreso con lucidità".



Hervé Diasnas, artista e pedagogo al di fuori della norma, ha condotto per vari anni una ricerca in ambiente acquatico e da essa ha tratto gli elementi per sviluppare una forma di training per danzatori unica nel suo genere.

La proposta pedagogica che ha coronato questa ricerca intensa per molti anni si è chiamata LA PRATICA e ora si definisce PMD-Présence Mobilité Danse. Hervé insegna sia ai "professionisti del corpo", sia agli "amatori".

Hervé Diasnas ha inoltre sviluppato una ricerca gestuale originale sull'oggetto che in parte lo caratterizza e lo può far sembrare talvolta un giocoliere. Le sue creazioni per la scena generano una strana e affascinante poesia non priva di umorismo, dove si mescolano elementi miniaturizzati dell'infanzia e della festa, giochi, simulacri della vita, della morte e dell'amore. È sovente autore o co-autore delle musiche e delle luci.

Eccellente danzatore, lo abbiamo visto all'inizio degli anni '80 soprattutto con Carolyn Carlson e con Françoise Verret. Molte persone gli riconoscono una eccezionale padronanza del lavoro al suolo nata da una tecnica che ha creato in occasione del solo "Le Premier Silence".

Un certo numero di danzatori e di giovani coreografi hanno incrociato via via la sua strada.

La PMD è un'arte del movimento che giunge a una messa a punto tecnica dinamica nello spazio. Offre parallelamente equilibrio, distensione, vivacità, apertura e concentrazione. È un training sensibile e potente costituito da esercizi che si praticano da soli o con altre persone. Il lavoro è a volte molto lento, a volte veloce, preciso e delicato.

Per loro natura facilmente accessibili a tutti, le pratiche di Presenza e Mobilità che propone Hervé Diasnas sono una forma di training tecnico e sensibile per la danza: un training che rende al corpo la sua naturalezza e sviluppa la sua energia, cercando sia l'agio sia la forza. Sviluppano attivamente il potenziale energetico e accrescono le capacità tecniche del danzatore.

Nel corso della giornata si affrontano un LAVORO INTERNO, un LAVORO ESTERNO, un LAVORO AL SUOLO, un LAVORO CON IL LEGNO. Nelle sessioni di PMD viene anche proposto l'apprendimento di alcune danze corte specifiche, come la piccola nuotata, la danza delle tavole, la tartaruga sul dorso o l'angelo. Ognuna di esse può essere considerata una 'scala coreografica' e 'insegna al corpo' una diversa competenza.

Per informazioni più approfondite sul lavoro di Hervé, rimandiamo al sito dell' Association Ca:

www.pmd-presence-mobilite-danse.fr

La lezione di BRETTO

hatha yoga arte del movimento

una tecnica unica e completa, ideata dal Maestro negli anni '60, tramandata a centinaia di allievi

Con questo studio si vuole far conoscere gli importanti insegnamenti di Bretto ideatore di una sequenza **dinamica** di esercizi (oltre 90!) con cui apprendere le **ASANA**(posizioni) dello yoga. **Allenta tensioni**, favorisce l'**apertura articolare**, migliora la **postura** e si abbina ad una respirazione tonica e rilassante che stimola il sistema polmonare e cardiovascolare (**PRANAYAMA**), adatta allo sportivo e al principiante perché rispetta le singole capacità proponendo ad ognuno il raggiungimento del proprio massimo potenziale fisico ed interiore.

Struttura del seminario, durata 3 ore :
Temi trattati: POSTURA RESPIRO VISUALIZZAZIONE

Esercitazione pratica ed insegnamento della sequenza. Adatta ad ogni livello.



Visione del film HathaYoga arte del movimento (1977)

Relatore insegnante Aurelio Levante.

sabato 10 maggio
h 14.30 - 17.30
pratica

segue film
realizzato dal maestro
nel 1977

Autore e attore teatrale, pratica con il maestro dal 1984 ed è stato l'ultimo allievo da lui formato. Dal 1991 insegna hatha yoga ed è socio YANI. Fedele alla trasmissione del suo metodo pur tuttavia introduce alcune tecniche innovative, rigorosamente comprovate, per garantire attualità all'insegnamento sempre restando ancorato alla tradizione. Nel 2007 il suo spettacolo "L5S1 perché yoga", in cui si ricordano la figura e la filosofia di Bretto, ha debuttato con successo a Roma Applausi convinti di un pubblico folto ed emozionato.



IL CIRCUITO AUDIO-LARINGEO

7, 8 giugno

terzo week-end di Metodo Funzionale della Voce, a cura di Luciano Borin

Diplomatosi in Pianoforte, Musica Corale e Direzione di Coro (C. Battel) e Composizione (W. Dalla Vecchia) presso il Conservatorio "C. Pollini" di Padova, Luciano Borin si è in seguito perfezionato in Direzione di Coro (J. Casas, P. Eidenbenz) e Orchestra (Accademia Musicale Pescarese) studiando nel contempo Filosofia all'Università di Venezia. Dal 1991 ha frequentato seminari, corsi di specializzazione e nel 2003 ha ultimato la Formazione per insegnanti sulla pedagogia del Metodo Funzionale della Voce di Gisela Rohmert presso il Lichtenberger® Institut für angewandte Stimmphysiologie, sede staccata dell'Università di Ergonomia di Darmstadt in Germania. Con l'Istituto mantiene un periodico contatto e aggiornamento. Autore di musica vocale e strumentale ha ottenuto premi in concorsi nazionali ed internazionali ed esecuzioni in importanti Stagioni e Festival con registrazioni radiofoniche per la RAI.

Affianca all'attività concertistica e di docenza della Musica, un'attività in ambito terapeutico. Ha insegnato nel Master di Musicoterapia e attualmente nel corso triennale di laurea in Logopedia dell'Università di Padova.

Il circuito audio-laringeo il metodo funzionale della voce Lichtenberg

a cura di Luciano Borin

Che cos'è il metodo funzionale della voce?

Il metodo Lichtenberg® di Gisela Rohmert ha arricchito e innovato radicalmente la didattica vocale; esso mette a disposizione una conoscenza approfondita dell'anatomia e fisiologia vocale, una nuova e specifica comprensione del suono e del ruolo primario della vibrazione acustica in relazione agli spazi del corpo, una metodologia di apprendimento che mette al centro l'attivazione sensoriale come strumento per raggiungere quello "stato" di calma motoria e vitalità sensoriale, libero da pressioni, che è la premessa per una emissione vocale ottimale e quindi naturalmente espressiva.

Il corso a Toscana

Suddiviso in quattro seminari, della durata di un week-end, il corso affronta diversi temi fondamentali per lo sviluppo vocale: laringe, catena dei diaframmi e circuito audio-laringeo.

Il corso è principalmente rivolto a cantanti, coristi, direttori di coro, insegnanti, attori e a quanti vogliono fare un cammino di conoscenza e migliorare la propria funzione vocale. Si consiglia di portare abiti comodi (tuta).

Informazioni storiche sul metodo funzionale della voce di Gisela Rohmert

L'Istituto di Lichtenberg® è stato fondato nel 1982 dalla cantante e didatta Gisela Rohmert e dall'Ing. Walter Rohmert, docente universitario, con il nome di Lichtenberger Institut für funktionales Stimmtraining (Istituto di Training Vocale Funzionale di Lichtenberg). L'obiettivo degli esordi era quello di dare attuazione pratica alle più recenti scoperte scientifiche in ambito vocale e strumentale. L'intero progetto era partito nel 1979 presso il dipartimento di ergonomia del Politecnico di Darmstadt. Il lavoro partì dallo studio del corpo umano, analizzato con l'ausilio delle più diverse tecniche di misurazione acustica e fisiologica allo scopo di comprendere i processi in atto nel cantare e nel suonare. Il lavoro dell'Istituto si concentrava inoltre sullo studio degli effetti di svariate tecniche corporee sul suono vocale. Si giunse così a definire le caratteristiche di una funzione laringea sana, che avrebbe permesso di cantare con libertà e leggerezza, su di un'ampia estensione e con esiti qualitativi non dipendenti dall'età del cantante. L'approfondimento della comprensione delle relazioni tra sistema nervoso sensoriale e suono ha successivamente condotto ad un nuovo approccio didattico alla produzione vocale e strumentale.

A chi volesse approfondire la conoscenza del Metodo Funzionale della Voce si consiglia di leggere il libro di G. Rohmert, *Il cantante in cammino verso il suono*, 1995, Ed. Diastema.

Incontrare i maestri

sono aperte le iscrizioni

COSA INSEGNARE A UN ESSERE UMANO perchè il suo corpo sia pronto a vivere la danza? La verità, la forza, l'ascolto. E poi la disponibilità, l'intuizione, l'efficacia. La consapevolezza. Le vie di accesso. Muoversi con padronanza, senza farsi male. Entrare in un progetto e sostenerlo. La relazione agli altri. E a sé: il pensiero, le emozioni, il vissuto corporeo.

OGNI DANZATORE cerca i suoi maestri per cominciare a danzare, ne cerca altri per continuare e altri ancora per nutrirsi di esperienze diverse. Intanto lavora, porta avanti la sua ricerca che via via si evolve.

E OGNI PERSONA che desideri incontrare il movimento ha il diritto di regalarsi esperienze fondanti, cui riferirsi per lavorare bene.

COSTRUIRE UN CORPO CHE DANZA vuole rispondere a questo bisogno di incontrare i maestri e propone a Tuscania seminari intensivi nei quali poter presentare in condizioni ottimali il lavoro di ricercatori appassionati e sensibili che da tempo si sono avventurati nell'esplorazione del movimento e della pedagogia del movimento, avvalendosi di conoscenze "altre", e che oggi possono fornirci strumenti preziosi per cominciare o continuare la nostra strada.

Nonostante l'alta specializzazione del lavoro proposto dai docenti, **TUTTI I SEMINARI SONO ADATTI AD ACCOGLIERE** principianti della danza.

COSTRUIRE UN CORPO CHE DANZA

dall' 8 luglio al 16 agosto

seminari estivi di danza contemporanea e discipline del movimento a cura di

Dominique Dupuy, Wu Zheng, Claude Coldy, Paola Manzini, Ursula Stricker, Francesco Cusa e Costanza Alegiani, Virginia Heinen, Enrico Tedde, Hervé Diasnas, Alessandro Fabrizi

Informazioni dettagliate sui siti:

www.progettiperlascena.org
www.verastasi.com

informazioni e iscrizioni:

ASSOCIAZIONE VERA STASI
tel +39 348 4798951
e-mail barbarini.verastasi@gmail.com



PROGRAMMA 2014

- | | |
|-----------------------|---|
| 8 - 12 luglio | UNA DANZA DI DENTRO
a cura di <u>Dominique Dupuy</u>
TOUCHER, PRESSER, PETRIR, APPUYER
a cura di <u>Wu Zheng</u> |
| 14 - 19 luglio | L'ESSERE SOLARE
Danza Sensibile nella natura / campo di ulivi
a cura di <u>Claude Coldy</u> |
| 16 - 20 luglio | IL METODO MONARI
a cura di <u>Paola Manzini</u> |
| 22 - 26 luglio | PLACEMENT, IDEOKINESI, DANZA
a cura di <u>Ursula Stricker</u> |
| 24 - 27 luglio | NAKED MUSICIANS, NAKED DANCERS
a cura di <u>Francesco Cusa</u> e <u>Costanza Alegiani</u> |
| 28 luglio
1 agosto | DANZA E INTRODUZIONE AL KINOMICHI
a cura di <u>Enrico Tedde</u> |
| 28 luglio
1 agosto | L'INSEGNAMENTO DI JEAN CEBRON
a cura di <u>Virginia Heinen</u> |
| 2 - 3 agosto | PMD-Présence Mobilité Danse
a cura di <u>Hervé Diasnas</u> |
| 4 - 8 agosto | PMD- VOLO DANZATO
a cura di <u>Hervé Diasnas</u> |
| 11 - 14 agosto | SOUND AND MOVEMENT
a cura di <u>Alessandro Fabrizi</u> |
| 15 - 16 agosto | RIVER STORIES
a cura di <u>Alessandro Fabrizi</u> |

Le attività si svolgono a TUSCANIA, presso il Supercinema, sala attrezzata per seminari, conferenze, spettacoli, situata nel Centro Storico, in via Garibaldi 1
E' possibile alloggiare presso le foresterie del Supercinema al costo di 15 euro per notte. Si consiglia di prenotarsi per tempo.