



AUTOBIOGRAFIA SCRITTURA TEATRO e ARTE *Al Femminile*

Il corso proposto unisce la dimensione artistica alla biografia della persona

Le donne hanno sempre coltivato il piacere di ritrovarsi tra loro per parlare di se e delle proprie storie, **per scoprire nuove voci dentro di sé** e trovare insieme modi più soddisfacenti di vivere la propria realtà ma, in questo nostro mondo dove tutto va troppo in fretta , questi momenti purtroppo non esistono quasi più

L'intento é quello di rendere protagoniste le donne che, incontrandosi, abbiano la possibilità di trovare un'occasione di ascolto di sé e dell'altro con la consapevolezza di avere qualcosa di significativo da dire

Proponiamo un tempo ed un spazio dove coltivare sensibilità e verità attraverso un **viaggio fatto di parole , azione ed emozioni** che permette di esprimersi pienamente riscoprendo i propri talenti e lati creativi

Un ciclo di incontri rivolto a tutte le donne che desiderano condividere con altre donne esperienze di vita legate ai **molteplici ruoli** che ogni donna ricopre nella propria vita e che spesso é difficile far coesistere in modo soddisfacente

Un **percorso** di narrazione , poesia, scrittura, disegno e colore, consapevolezza corporea e rappresentazione scenica per sviluppare la relazione con sé stesse e con gli altri, per accrescere l'**autostima** e raggiungere livelli di maggior **benessere**

La scommessa: essere donne capaci di comportamenti costruttivi ed innovativi perché capaci di ascoltarsi e farsi ascoltare

OBIETTIVI

Creare occasioni di ascolto di sé e dell'altro

Favorire la scoperta e l'approfondimento delle proprie qualità e capacità espressive sia verbali che corporee

Valorizzare il patrimonio delle proprie storie di vita

Stimolare un percorso di riflessione sull'identità al femminile

AZIONI E CONTENUTI

La dimensione della narrazione: il racconto delle proprie storie di vita

La dimensione della condivisione: l'ascolto dell'altro

La dimensione della scrittura : sperimentarsi nella scrittura delle proprie storie

La dimensione del corpo : consapevolezza corporea e movimento spontaneo

La dimensione artistica: espressione di sé attraverso l'uso di diversi materiali

La dimensione rappresentativa: mettere in scena emozioni, ricordi,esperienze, sogni

QUANDO

MARTEDI' MATTINA

Orario: 9,45- 11,30

Il corso dura tutto l'anno e ci si può inserire in ogni momento del percorso

COSTO : 190 Euro (per 10 incontri)

Per chi preferisce un momento dedicato sono possibili incontri individuali

DOVE

SPAZIO TEA Via Pasteur 15 MILANO

(MM 1 Fermata Pasteur)

CONDUTTORE: Dott.ssa **Anna Ruschena**, Direttore di Psicodramma, Formatrice, Esperta in conduzione di gruppi con metodologie attive ed espressive, Docente di Scrittura e Teatro nel Laboratorio Artistico-terapeutico presso l'Istituto dei Tumori di Milano, Iscritta all'AIPSIM(Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani)

Dott.ssa **Laura Mercadante**, laureata in Storia del Teatro e dello Spettacolo, attrice e regista, conduttrice di laboratori teatrali, drammaterapeuta (diplomata presso la scuola di Formazione in Artiterapie di Lecco) iscritta alla SPID (Società Professionale Italiana Drammaterapeuti)

Per info a.ruschena@tiscali.it T.3356647044 www.percorsiattivi.com