

L'UNIVERSO IN ME - LABORATORIO TEATRALE

per adulti dai **18 ai 100 anni** di **Valentina D'Andrea**

Il mio laboratorio mira a far scoprire al partecipante **l'infinita potenza e l'immensa energia vitale racchiusa nel suo corpo, ed in particolare nel suo cuore.** Energia talmente forte da rendere l'Uomo uguale all'Universo attraversato da stelle, fasci di luce, spazi di buio, vuoti e pieni.

L'Universo, se OSSERVATO con attenzione, suggerisce continue soluzioni a problemi per noi uomini insormontabili. Perché ESISTE un forte e primordiale legame tra l'Uomo e l'Universo.

Come il fiume incontra la montagna e le gira attorno, l'Uomo di fronte ad un conflitto può trovare un compromesso con l'Altro, ammorbidendo il suo comportamento.

Un paesaggio desertico trova eco nello spazio intimo che ogni persona dovrebbe custodire dentro, per ascoltarsi e ricaricarsi prima di affacciarsi di nuovo al mondo.

Scalare una montagna con la fatica della salita e la distensione della discesa, assomiglia molto alla respirazione con le due fasi di inspirazione ed espirazione.

E gli astri che brillano al buio, ricordano la profondità dell'uomo, con le sue paure e le sue debolezze, che - se esplorate - rivelano una fonte di luce in grado di donare nuova spinta alla Vita.

Dunque, il PROCESSO che metto in atto mira non a creare attori, ma a **INCONTRARE uomini e l'Universo che hanno DENTRO.** Nel mio laboratorio utilizzo il TEATRO per portare i partecipanti a Riscoprire il loro Mondo Interiore, e dare un suono **alla voce del cuore, che è VOCE AUTENTICA, in grado di AFFERMARSI e comunicare pienamente ciò che un Essere desidera esprimere – con la SPONTANEITA' e la FORZA della NATURA.**

Gli OBIETTIVI:

RECUPERARE la spontaneità, la semplicità, la potenza, il coraggio di ogni elemento naturale - *Accettare la propria identità' - Prendere consapevolezza dei propri limiti e punti di forza- Accrescere l'auto-stima - Valorizzare le proprie inclinazioni - Darsi il permesso di esprimere le proprie emozioni - Potenziare le capacità di comunicare in modo creativo e personale- Riappropriarsi dell'intuito e dell'istinto -Trovare stimoli sempre nuovi - Sormontare gli ostacoli e trovare soluzioni creative -Rischiare -Trovare la fiducia in sé stessi, e l'auto-motivazione - Sviluppare il coraggio e la pazienza - Distribuire l'energia in relazione al tipo di attività richiesta - Controllare il respiro e rilassarsi - Usare registri linguistici diversi a seconda del contesto - Tradurre le idee in azione - Imparare ad auto-valutarsi senza giudicarsi - Accrescere le capacità relazionali con capacità di ascolto e mediazione.*

CERCHEREMO inoltre uno stato di MORBIDEZZA PERCHE' è nella MORBIDEZZA che L'UOMO SI ESPANDE, LE VIE D'ACCESSO AL SUO CUORE SI APRONO, IL RESPIRO FLUISCE E SI ATTIVA UNA DELLE CURE Più GRANDI per L'ESSERE UMANO: LA CREATIVITÀ!!!!

LA CREATIVITA' è INGRADO DI DONARE LA GIOIA del PARTO, PERCHÉ PRODUCE DEI FRUTTI VISIBILI, TANGIBILI CHE UN ATTIMO PRIMA NON ESISTEVANO.

LA CREATIVITÀ LASCIA UN SEGNO, PERCHÉ L'IMMAGINAZIONE HA IL POTERE DI TRASMORMARE LA REALTA' e IL CUORE....è IL Più GRANDE ARTISTA dell'UNIVERSO!!!

SE INTERESSATI INVIATE I VOSTRI RECAPITI AL 347/0168849 E SARETE RICONTATTATI PER TUTTE LE INFO SULL'INIZIO DEL LABORATORIO. GRAZIE