

BEN-ESSERE

Pratiche di espansione dei chakra attraverso il gioco e il movimento

**Per-corso esperienziale a cura di Stefano Filippi
con la partecipazione di Laura Aimò**



“Non muovere mai l’anima senza il corpo né il corpo senza l’anima,
affinché difendendosi l’uno con l’altra
queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute”.

Platone

I nostri **chakra** sono come dei recipienti che vanno riempiti di energia perché possano funzionare bene. Senza energia i chakra non riescono a concretizzare i loro intenti e talenti.

Grazie al **gioco** e all’**arte**, all’**energia fisica** e all’**improvvisazione** scopriremo nuove forme di **meditazione in movimento** attraverso cui esplorare ed espandere i nostri chakra.

Attraverso l’ascolto del **corpo** impareremo a leggere i segni che esso ci invia e per mezzo di semplici **pratiche quotidiane di ben-essere** ci alleneremo a **liberare, ampliare ed equilibrare l’energia** in esso contenuta.

Cos'è?

Un percorso esperienziale che unisce tecniche dell'**arte scenica** e della **danza** a **pratiche di ascolto e presenza** per liberare e integrare l'**energia** dei nostri **chakra**. Un viaggio per toccare con mano la **bellezza** e il **benessere** che scaturiscono dal dedicare attenzione e cura al **corpo**. Al **qui e ora**. Un esperimento per chi è in cerca. Per chi desidera scoprire **aspetti, risorse e desideri ancora inesplorati** e divenire **artista di Sé**.

Come?

Il per-corso si struttura in **8 incontri, fruibili anche singolarmente**.

Ciascun incontro si focalizza su un chakra e prevede una sessione di riscaldamento e riconnessione fisica, a seguire giochi e pratiche sensoriali e infine immaginazioni e creazioni. L'ultimo incontro è dedicato all'integrazione di quanto emerso e alla composizione artistica finale dell'esperienza: un modo per condividere e rilanciare l'energia liberata.

Più nel dettaglio il per-corso si struttura come segue:

I: *Radicamento*: avere consapevolezza e cura del proprio spazio (12 ottobre)

II: *Piacere*: riscoprire e vivere talenti e desideri (16 novembre)

III: *Potere*: accogliere e trasformare luci e ombre (11 gennaio)

IV: *Relazione*: dare e ricevere manifestando sé (15 febbraio)

V: *Espressione*: scegliere gesti e parole autentici (14 marzo)

VI: *Visione*: guardare alle spalle, vedere col cuore (18 aprile)

VII: *Connessione*: farsi uno col Tutto (16 maggio)

VIII: *Composizione*: inventare per diventare (21 giugno)

I workshop sono aperti a tutti e non è necessaria alcuna formazione pregressa specifica.

Si può seguire tutto il per-corso o solo uno o più moduli.

È suggerito un abbigliamento comodo e la voglia di mettersi in gioco attraverso il movimento.

Quando?

Ogni appuntamento si tiene il **sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30**.

Il primo appuntamento è **sabato 12 ottobre** (*Radicamento*: avere consapevolezza e cura del proprio spazio).

Le iscrizioni per questo primo incontro si chiudono il 5 ottobre.

Dove?

Il Tempio di Dendera. Via Paglia 5, 24121 Bergamo.

Quanto?

Ogni incontro ha un costo di **70 euro**. Per chi viene in **coppia** il costo è di **55 euro**.

Per info e prenotazioni

Stefano: cell. 392 978 3619 stefanofilippi.ste@gmail.com

Laura: cell. 3497380529 aimo.laura@gmail.com

Tempio di Dendera: Emilia Fracchetta 340 1085208

Con chi?



Stefano Filippi

Stefano Filippi è attore, danzatore e regista di teatro e cinema. Dirige la Compagnia Frequenze Alfa Teatro e collabora con teatri, enti, fondazioni e istituzioni, nazionali e internazionali. Laureato in Lettere e filosofia all'Università degli Studi di Pisa, si forma inizialmente alla Scuola di mimo e clown e successivamente studia e collabora con importanti registi teatrali e danzatori europei. Si occupa anche di produzioni audiovisive per cui ha ricevuto diversi premi in concorsi nazionali. È protagonista del film "Non c'è più niente da fare". Oltre che di produzioni teatrali si occupa di eventi site-specific e lavora nell'ambito del teatro sociale (centri psichiatrici, carceri). Come formatore insegna in diversi teatri, centri culturali e olistici italiani, integrando la preparazione artistica con gli insegnamenti di maestri dell'evoluzione armonica del sé e dell'espansione animica: Alejandro Jodorowsky su psicomagia, psicogenealogia e tarocchi; Antonino Majorana ed Emanuele Mocarrelli su radioestesia, kabala e tarocchi; Igor Sibaldi su angelologia e nuova teologia; Alexander Berlonghi sul rebirthing; Max Digambara sulla tradizione advaita; Shurta sulle danze sacre di Gurdjieff; Nader Butto sulla medicina olistica; Marco Baston sui percorsi sciamanici della tradizione tolteca; Cristina Misischia sui nuovi punti di sacro e nodi dell'anima; Sabrina Beretta su canalizzazione e ferite dell'anima.

Sito: www.stefanofilippi.it

Pagina FB: Stefano Filippi - Teatro, formazione, ricerca

Laura Aimo

Laura Aimo è maestra, autrice e danzatrice. Ha conseguito il dottorato in Discipline filosofiche, discipline artistiche e teatrali presso l'Università Cattolica di Milano e ha svolto ricerca, insegnamento e formazione in diversi atenei e centri. Ha di recente pubblicato *Corpo danza creazione. Sasha Waltz & Guests* (Mimesis 2018) in cui racconta anche della sua storia d'amore con il tango e il teatrodanza, tra Milano e Berlino, Buenos Aires e Napoli. Attualmente è assegnista di ricerca in "Educazione estetica" all'Università Cattolica di Piacenza e si dedica alla cura di piccoli e grandi attraverso l'arte della parola e del gesto accompagnando a scoprire e manifestare i propri desideri, doni e talenti.

Pagina FB: Laura Aimo - Parola & Gesto

Dicono di noi

Desidero ringraziare profondamente Stefano e Laura perché durante il seminario con loro ho vissuto un'intensa esperienza di contatto con il corpo e con la mia voce.

Una voce interiore che ho potuto esprimere in forme nuove.

Attraverso il canto: un canale che normalmente non uso (specialmente in pubblico).

Attraverso la parola scritta o la risposta lasciata fluire senza mediazioni del pensiero: al di là del mio conosciuto e oltre le solite paure o vergogne.

Stefano e Laura ci hanno accompagnati con tale cura, competenza e cuore che anch'io, da sempre restia ad espormi, ho potuto lasciarmi andare all'esperienza.

In questo spazio protetto mi sono divertita, commossa, impegnata, incuriosita e rilassata.

Ho sentito il mio corpo rispondere alla musica con una naturalezza e fluidità sorprendenti per me. E mi sono sentita pienamente dentro il corpo in movimento,

in relazione con me stessa, gli altri e con lo spazio.

Desidero quindi continuare a coltivare quest'esplorazione

e darmi la chance di apprendere tramite il contatto, il ritmo, la coordinazione e l'espressione fluida...

poiché ho scoperto che attraverso il gioco... tutto diventa più bello.

(Raffaella)

Due giorni per riscoprire e porre attenzione all'essenziale!

Due giorni per conoscere se stessi e osservarsi facendo specchio con altri.

Un tempo pieno dedicato all'ascolto di se stessi, degli altri, per scoprire nuovi modi di relazionarsi e dare vita a nuovi personaggi silenti!

Un regalo di scoperta giocosa da fare alla propria anima!

Un check-up emozionale da ripetere periodicamente:

per accorgersi dei passi fatti e dei nuovi punti a cui dedicare cura e amore.

(Elisabetta)

A dicembre ho partecipato al Workshop "New is Now", invitata da una nuova amica che negli ultimi mesi mi ha spinto a riscoprire la danzatrice che è in me.

Non avevo mai fatto nulla di simile, non conoscevo praticamente nessuno del gruppo e non sapevo bene cosa aspettarmi, soprattutto da me stessa, con tutto quel nuovo da affrontare.

Ho trascorso due giorni in compagnia di perfetti sconosciuti, che in breve tempo si sono stretti a me come vecchi amici, ho respirato tanto, ho ballato, ho riso, ho quasi pianto.

Ed ho abbracciato: i miei nuovi-vecchi amici, me stessa e le mie paure. Dopo anni ho guardato in faccia una vecchissima me, quella che aveva tanti sogni. Lei piangeva e allora l'ho consolata, l'ho lasciata cullare.

Ho scoperto di avere paura del buio ma poi, in fondo, ho intravisto una nuova me. Non riesco ancora ad abbracciarla ma sono qui ad attenderla con le braccia aperte e il cuore spalancato.

È stata un'esperienza intensa, che mi ha coinvolta nel profondo: ho sentito tanto, tutto. Mi sono sentita viva e davvero felice di esserlo.

Ringrazio Laura per la grazia con cui mi ha coinvolta e l'energia che mette in tutte le cose, e ringrazio Stefano per la forza e la sensibilità con cui ci ha guidati in questo percorso che, passando attraverso il vecchio, ci ha accompagnati alla fine dell'anno, pronti ad accogliere il nuovo.

(Layla)

Un seminario utile. Ho trovato professionalità e rispetto. Mi sono sentito accolto e protetto. Ingredienti fondamentali in questi percorsi. Le tante ore insieme hanno permesso di creare l'atmosfera e la magia, per sentirsi a proprio agio. Ho sperimentato un nuovo contatto e una nuova parola. Un confronto con l'altro diverso, nuovo. Forse anche per questo lo consiglierei alle coppie, anche a quelle in crisi. Unica nota tecnica: un po' ghiaccio il pavimento! Grande Stefano, bella l'impostazione, bella la conduzione. Grande Laura che mi ha fatto capire diverse piccole cose, anche attraverso il tango, seppur breve.

(Yuri)

Amico e maestro caro,

a Marti, ho avuto il piacere di sentirmi connessa con un gruppo fantastico, coeso da una tua capacità di far emergere da ogni componente del gruppo la scoperta del piacere di lavorare insieme, di mettersi in gioco, di scoprire se stessi con impegno, sincerità, entusiasmo, emozione.

Tutto questo creando dei momenti particolarmente intensi, di crescita personale, da non poter dimenticare, lasciando un desiderio profondo di voglia di ritrovarsi e un nuovo amore per la vita.

(Jenif)