

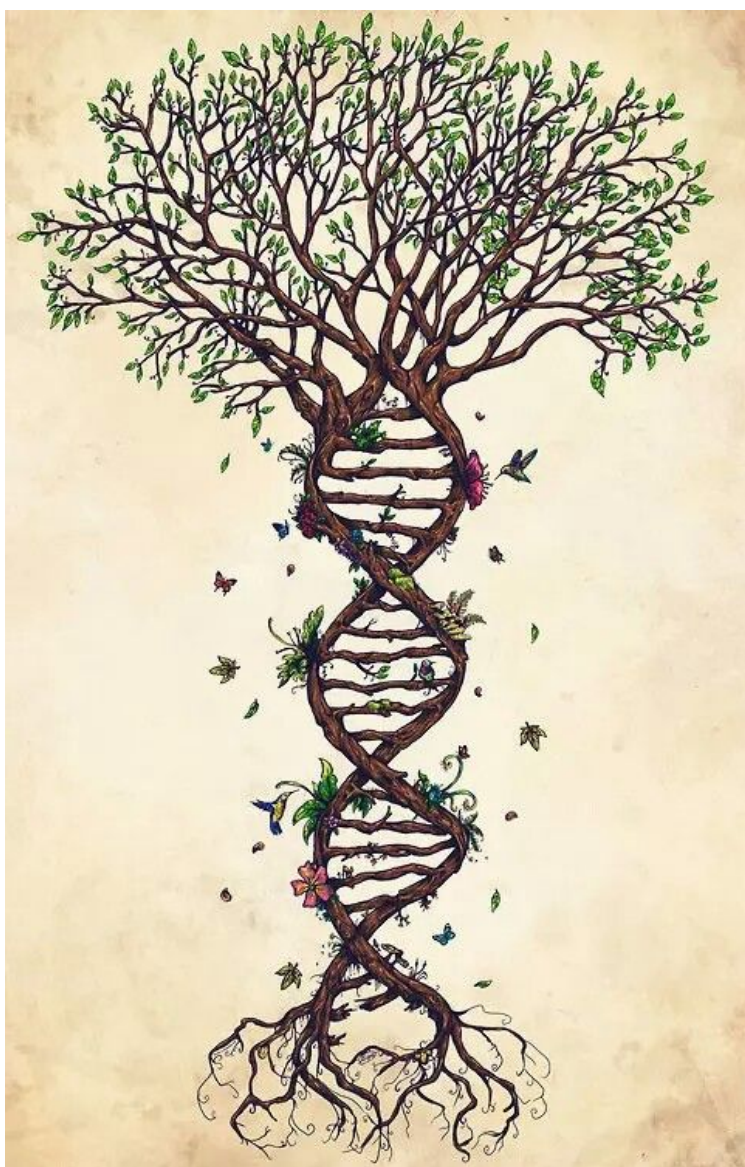
Moving Roots.

Teatro, contact e scoperta di Sé

Seminario esperienziale a cura di Stefano Filippi
con la partecipazione di Laura Aimò

+

WataFlow
con Bujar Halo



Radici e ali.

Ma che le ali mettano radici e le radici volino.

Juan Ramón Jiménez

Arriva l'autunno e con esso l'invito a raccogliersi e ripartire. Un'opportunità per riscoprire e prendersi cura delle **radici** e, insieme, per accorgersi del loro intimo **movimento**, per assecondarne la spinta e proseguirne il **viaggio**, tra cielo e terra.

COSA

Grazie all'**arte** e al **gioco**, all'**energia fisica** e all'**improvvisazione** proveremo nuove possibilità di **radicamento** e di **volo**. Nuovi modi di **percepire e agire** con cui riscrivere il nostro quotidiano. Sperimentando un diverso contatto con lo spazio e gli altri, ci accorgeremo della **semplicità e della creatività della relazione**.

Con gli strumenti della **parola** e del **gesto** riconosceremo e lasceremo andare abiti e situazioni ormai stretti e proseguiremo il cammino aprendo l'**immaginazione** a nuovi personaggi e storie.

COME

Un percorso esperienziale che unisce tecniche dell'**arte scenica** e della **danza a pratiche di ascolto, scrittura e presenza** per scoprire aspetti, risorse e desideri ancora inesplorati.

Una due giorni per toccare con mano la bellezza e il ben-essere che scaturiscono dal dedicare attenzione e cura al **corpo**. Al **qui e ora**. In connessione con la **natura** e in ascolto delle energie del **gruppo**.

Un esperimento per chi è in cerca. Per chi desidera essere **artista di Sé**.

Il workshop è aperto a tutti e non è necessaria alcuna formazione pregressa specifica.

È suggerito un abbigliamento comodo, adatto anche alla pratica all'aperto,
e la voglia di mettersi in gioco attraverso il movimento.

E in più...

Per chi lo desidera è possibile associare al seminario un incontro di **WataFlow** con Bujar Halo.

Più di un massaggio, una danza o una meditazione in acqua, WataFlow è un viaggio nella propria essenza di luce. Attraverso l'acqua, sorgente di vita e deposito di memorie, l'esperienza aiuta a entrare in uno stato di profondo rilassamento consentendo il rilascio di tensioni fisiche e blocchi emotivi e offrendo l'occasione per uno stato di fluido piacere e intenso benessere.

QUANDO

Seminario: **sabato 28 settembre** ore 15.00-19.30; **domenica 29 settembre** ore 10.00-13.30 e 14.30-19.00.

WataFlow: **sabato 28 settembre** ore 10.00-13.00 (tre posti disponibili).

DOVE

Il seminario si svolgerà nella sala teatrale/prove di **Villa Majnoni a Marti** (Montopoli Val d'Arno, Pisa), una splendida residenza nobiliare immersa nel verde.

L'incontro di WataFlow si terrà alle **Terme di Casciana** (Pisa).

QUANTO

Il seminario ha un costo di **101 euro**. Sono previste riduzioni per chi viene in coppia o con uno o più amici.

WataFlow, per chi partecipa al seminario, ha un costo di **40 euro** (anziché 60 euro), cifra a cui occorre aggiungere l'ingresso alle Terme (**10 euro**).

Iscrizioni entro il 21 settembre. Caparra di **50 euro** da dare di persona a Stefano Filippi o Laura Aimo oppure tramite C/C:

Destinatario: Ass. Cult. FREQUENZE ALFA TEATRO - Banco Popolare Società Cooperativa, Piazza Curtatone 6, 56025 Pontedera (Pisa) - Codice Iban: IT72L0503471132000000002148 (ricevuta del pagamento andrà spedita via email o whatsapp a uno dei contatti sotto indicati)

Pernottamento

Per chi viene da fuori ci sono due possibilità per dormire in loco:

- su materassi con proprio sacco a pelo nello spazio stesso della sala prove (costo 10 euro)
- in stanza singola o doppia in Villa (costo 25 euro circa, comprensivo di utilizzo della piscina).

Pasti

Accanto alla Villa c'è un'osteria in cui chi lo desidera può fare colazione, pranzare o cenare.

Per la domenica si può organizzare un pranzo di gruppo in Villa cucinato e curato dalla cuoca **Laura Vannini** con un prezzo che varia dai 15 ai 20 euro (a seconda del numero delle persone).

In alternativa vi è la possibilità di usufruire di supermercati e altri luoghi di ristorazione in zona e di gestire autonomamente o in gruppo i pasti.



CONTATTI

Per saperne di più e iscriversi

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

Laura: cell. 349 7380529 aimo.laura@gmail.com

Bujar: cell. 329 1886119 bujar_halo@hotmail.com

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 assegnista di ricerca in Educazione estetica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. La sua ricerca teorica e pratica unisce l'arte della parola e quella del gesto al fine di accompagnare bambini e adulti a scoprire e manifestare i propri desideri, doni e talenti. Danzatrice e autrice, 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.

Pagina FB: Laura Aimo - Parola & Gesto

Bujar Halo

Nato nel 1972, Bujar Halo ha un PHD in *Studi di pace e risoluzione del conflitto interiore*. Viaggia per il mondo seguendo le sue passioni: diplomazia, vela, meditazione, yoga, tantra, qi gong, tai chi, NLP, NVC (comunicazione non violenta), costellazioni familiari, regressione alle vite passate, *rebirthing*, ipnosi, shiatsu, *whirling, hugging*, sciamanesimo, danza e lavoro sul corpo.

Nel 2016 ha attraversato un intenso processo di risveglio della coscienza e ha iniziato un nuovo percorso di amore e fiducia che lo ha portato a stretto contatto con l'acqua e i suoi abitanti. Durante un viaggio iniziatico a Ibiza, ha incontrato il maestro dell'acqua Oceano da cui ha ricevuto e appreso la tecnica del WataFlow.

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 accompagnato 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 consiglieri 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