

“CORPI IN SCENA”

Workshop di teatro danza e movimento scenico

DOCENTE Valentina Girola	DOVE Piccolo Teatro dell'Arte - Via Teano 249, Roma
DATE 23-24-25 ottobre 2026	FREQUENZA 3 giorni per un totale di 15 ore
A CHI È RIVOLTO A chiunque abbia più di 18 anni e voglia di mettersi in gioco	COSTO DEL CORSO 120 euro

CHI SONO

Ho studiato danza classica e moderna presso la Crazy Gang School di Roma, dal 1993 al 2022. Nel 2017 ho frequentato un breve corso di teatro della durata di 2 mesi che ha acceso in me la passione per quest'arte. Decido quindi di approfondire e affrontare un percorso più completo. Mi iscrivo al Corso di teatro della Readarto, che frequento per 5 anni, studiando recitazione, dizione, combattimento scenico ed espressione corporea. A novembre del 2022 entro a far parte della Compagnia 4 Cambi e, da novembre 2023, della Compagnia femminile DIS-Donne in Scena, delle quali faccio parte tutt'ora. Nel 2024, con alcuni compagni di corso, fonda la Compagnia Fuori di sé.

PRESENTAZIONE DEL WORKSHOP

Il corso prevede 3 mezze giornate intensive di studio sul proprio corpo, sul comunicare le proprie emozioni attraverso il movimento seguendo la musica.

Esercizi di rilassamento e riscaldamento ci permetteranno di entrare in contatto con il nostro corpo accettandolo, sentendolo.

Attraverso la musica si imparerà a rilassarsi, a lasciarsi andare ad un coinvolgimento emotivo cercando di perdere il nostro costante bisogno di avere tutto sotto controllo. Affinando, allo stesso tempo, la capacità di ascoltare. La musica, gli altri e noi stessi.

Impareremo a muoverci nello spazio, accogliendo le nostre emozioni e sensazioni, senza entrare in conflitto con gli altri ma, anzi, integrandoli nel nostro mondo.

La domenica mostreremo ad un pubblico quello che abbiamo imparato nei due giorni di workshop. Una sorta di “lezione a porte aperte”.

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

GIORNO 1

Ore 19.30	Accoglienza, registrazione
Ore 20.00/20.10	Presentazione
Ore 20.10/20.40	Rilassamento guidato, per entrare in contatto con le proprie emozioni
Ore 20.40/21.30	Riscaldamento, per prendere confidenza con lo spazio e con il gruppo
Ore 21.30/23.00	Esercizi pratici

GIORNO 2

Ore 12.00	Inizio lavori, riepilogo, domande
Ore 12.30/12.50	Rilassamento
Ore 12.50/13.10	Riscaldamento
Ore 13.10/14.30	Esercizi pratici
Ore 14.30/14.45	Pausa
Ore 14.45/16.00	Indicazioni e commenti sull'esercizio svolto
Ore 16.00/18.00	Approfondimento dei movimenti

GIORNO 3

Ore 13.30	Inizio lavori, riepilogo, domande
Ore 14.00/14.20	Rilassamento
Ore 14.20/14.50	Riscaldamento
Ore 14.50/17.00	Esercizi e approfondimento su movimenti scelti
Ore 17.00/17.15	Pausa
Ore 17.15/18.30	Preparazione ed esercizi di concentrazione
Ore 18.30	Dimostrazione
Ore 19.00	Fine lavori

Gli orari sono indicativi.

Si richiede abbigliamento comodo (tuta, calzini antiscivolo) e voglia di divertirsi ma, soprattutto, di lasciare a casa qualsiasi ansia da prestazione. Saremo in uno spazio sicuro, in cui nessuno giudica e nessuno viene giudicato.

A fine workshop verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per partecipare è necessario inviare una mail di registrazione all'indirizzo ilpiccoloteatro@blu.it o un messaggio al numero 347 2456275 contenente:

- titolo e date del Workshop al quale si desidera partecipare
- dati anagrafici del partecipante, informazioni di contatto

Per la conferma è richiesto, **entro il 15/10/2026**, un acconto pari al **50% della quota** da versare tramite PayPal collegandosi al seguente link:

<https://www.paypal.com/pool/9qYnHJDgbX?sr=wccr>

PER ULTERIORI INFO:

Whatsapp: **347 2456275**