

CIRCUITO PUBBLICO PER LO SPETTACOLO

TEATRO  MUSICA

Dossier proposte
spettacoli dal vivo
agenzie e operatori
professionali

2025

-  **MUSICA**
-  **TEATRO**
-  **TEATRO RAGAZZI**
-  **CIRCO TEATRO**
-  **MOSTRE E COLLEZIONI**
-  **LABORATORI**

Con il catalogo della rassegna **TEATRO & MUSICA 2025**, giunto alla sua 38 edizione, l'Associazione Enti Locali per le attività Culturali e di Spettacolo intende fornire ai comuni associati una ampia panoramica di proposte provenienti dai principali organismi di produzione della Sardegna e del Continente.

Una vasta gamma di proposte articolate nei diversi generi dello spettacolo: **MUSICA, TEATRO, CABARET, TEATRO RAGAZZI E CIRCO TEATRO.**

Una proposta variegata per andare incontro a gusti diversi e a diverse fasce d'età. In alternativa alle proposte di spettacolo, per arricchire l'offerta culturale, si potrà contare anche su "**MOSTRE ED ESPOSIZIONI**" che l'associazione potrà allestire in collaborazione con i più importanti centri di produzione artistica isolana.

E ancora il settore di attività dedicato ai bambini ed agli adolescenti, ai quali abbiamo voluto prestare particolare attenzione, proponendo attività ludico sportive e laboratori che facilitano nuove esperienze aggregative e sociali.

Le proposte in catalogo sono organizzate per assicurare una vasta scelta di spettacoli utili a soddisfare le più diverse esigenze di programmazione, per iniziative sia all'aperto che al chiuso e anche in siti particolari da promuovere e valorizzare a fini turistici.

2025

**CIRCUITO
PUBBLICO
PER LO
SPETTACOLO**

**CIRCUITO
PUBBLICO
PER LO
SPETTACOLO**



LABORATORI ATTIVITA' LUDICO SPORTIVE

2025



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO REGIONALE DELLO SPETTACOLO E DELLO SPORT
ASSESSORATO REGIONALE DELLO SPETTACOLO E DELLO SPORT
BENI CULTURALI, INFORMAZIONE, SPETTACOLO E SPORT



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO REGIONALE DELLO SPETTACOLO E DELLO SPORT
ASSESSORATO REGIONALE DELLO SPETTACOLO E DELLO SPORT
BENI CULTURALI, INFORMAZIONE, SPETTACOLO E SPORT



Direzione
Generale
MICS
SPETTACOLO



Fondazione
di Sardegna



SARDEGNA



sardinia ferries



Touring Club Italiano

CIRCO MACUS LABORATORIO DI CIRCO

PER BAMBINI E GENITORI

La Compagnia di Teatro Circo Maccus, da 20 anni attiva nel settore dello spettacolo e del circo ha creato quest'iniziativa, unica nel suo genere, per divertire e intrattenere i bambini e non solo con il CIRCO e il TEATRO in modo divertente e professionale.

Avvicinare i bambini al mondo del Circo significa introdurli in un vasto Universo di discipline artistiche che oggi nel Mondo rappresentano la summa di tutte le arti in una sinergia che tiene presente l'essere umano nella sua completezza e complessità.

L'attrazione consueta dei bambini nei confronti del circo trova la sua ragione nello sguardo con cui essi osservano le cose che non fa ancora una netta distinzione tra la realtà e il mondo onirico.

Il linguaggio del circo semplice e diretto infatti parla direttamente alla nostra parte più fanciulla invogliandoci a volare con la fantasia.

Ecco allora perché scegliere il Circo come grande contenitore di grandi e piccole storie e di esperienze magiche che aiutano a crescere e dal ricordo imperituro!

GIOCOLERIA

Avvicinare i bambini al mondo del Circo significa introdurli in un vasto Universo di discipline artistiche che oggi nel Mondo rappresentano la summa di tutte le arti in una sinergia che tiene presente l'essere umano nella sua completezza e complessità.

L'attrazione consueta dei bambini nei confronti del circo trova la sua ragione nello sguardo con cui essi osservano le cose che non fa ancora una netta distinzione tra la realtà e il mondo onirico.

Il linguaggio del circo semplice e diretto infatti parla direttamente alla nostra parte più fanciulla invogliandoci a volare con la fantasia. Ecco allora perché scegliere il Circo come grande contenitore di grandi e piccole storie e di esperienze magiche che aiutano a crescere e dal ricordo imperituro!



laboratori proposti:

Giocoleria
Acrobatica
Danza Aerea
Acro yoga
Clownerie



L'ACROBATICA E L'ACRO YOGA

Per i bambini fare capriole salti e tuffi è un modo per conoscere le potenzialità del proprio corpo.

L'operatore starà sempre vigile affinché tali limiti non vengano mai superati proponendo solo esercizi semplici sicuri e assistiti personalmente ad uno ad uno.

I Bambini svilupperanno equilibrio, controllo del corpo e impareranno a dominare la paura e a godere delle altezze e dei vuoti d'aria.

Questa sezione è in genere molto divertente e ricca di sorprese! I bambini verranno lasciati liberi di confrontarsi con gli specifici esercizi, mentre l'operatore darà stimoli per catturare la loro attenzione e invogliare l'imitazione che empre dovrà partire da un istinto giocoso e rilassato.

TRAPEZIO TESSUTO E CERCHI AEREI

L'acrobatica aerea con attrezzi circensi sospesi in aria rappresenta una delle attrazioni principali del laboratorio. Attraverso un portico auto portante che la compagnia monterà e metterà a disposizione è possibile insegnare ai partecipanti la danza aerea su trapezi e tessuti.

La struttura è certificata per l'uso e collaudata da un nostro ingegnere addetto dopo il montaggio.

Il livello delle lezioni va dai principianti agli avanzati e verrà calibrato in base ai partecipanti.

Questa fase necessita di particolari attrezzature per la sicurezza come tappeti e guide forniti dalla compagnia.



DANZA GIOCO E TEATRO

ci aiuteranno a raccontare storie, danzare emozioni e ad usare tutta la creatività dei bambini nel confrontarsi con oggetti strani e parole inconsuete, creando un luogo protetto per sperimentare la vita e giocare a cambiare punto di vista divertendosi.

Sin da quando nasce il bambino è abituato ad essere preso in braccio e a lasciare tutto il proprio peso e il proprio corpo nelle braccia di un adulto.

Ciò rilassa e fortifica il senso di fiducia e di abbandono.

Inoltre più un bambino sarà preso in braccio in svariati modi e con le dovute maniere (a testa in giù, per un braccio, per la testa...) e fatto girare e fatto volare in aria, più il suo senso di orientamento e di controllo e di leggerezza e pesantezza sarà preparato e fortificato.

Il peso specifico di ognuno di noi cambia a seconda dell'energia che attraversa il nostro corpo.

Se il cuore ride anche il nostro corpo sarà leggero e pronto a cambiare punti di vista senza traumi e resistenze per un'esplorazione del se e degli altri infinita.

COSTUMI E MASCHERE E SPETTACOLO FINALE

Giocheremo con costumi teatrali e trucchi ispirati al circo e ognuno potrà scegliere e curare il proprio personaggio. Faremo prima dei disegni e poi cercheremo di riportarli nella realtà.

Alla fine avremo in carne ed ossa la ballerina sul filo, il domatore di leoni... oppure il clown e della sua foca. Forse ci saranno anche le scimmie acrobate e gli elefanti che suonano.

Di certo non mancherà la sirenetta e il suo numero di contorsioni. Il presentatore annuncerà tutti col megafono e lo spettacolo potrà cominciare!

A fine esperienza tutti i gruppi che hanno partecipato verranno orchestrati insieme per un unico spettacolo che potrà essere presentato ai genitori a fine anno.

Sarebbe auspicabile disporre di un teatro o di qualsiasi altro luogo adatto a tal fine.



OBIETTIVI

Avvicinare il bambino alle arti presentando stimoli di musica teatro danza e arti figurative, affinché ognuno scopra le proprie inclinazioni e restituisca all'arte la sua importante e fondamentale funzione terapeutica e di specchio delle proprie emozioni e della vita.

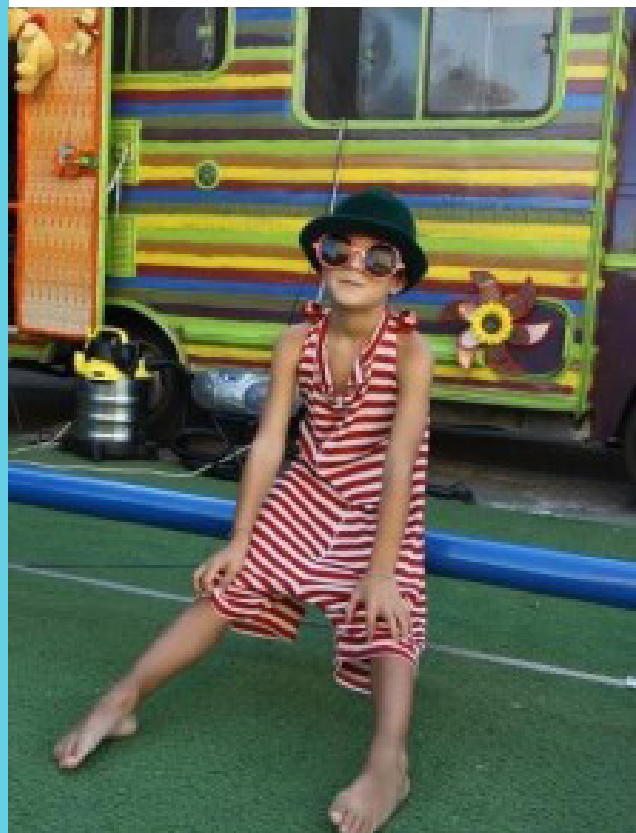
Stimolare la crescita e la creatività del bambino proponendo giochi fisici in grado di evocare storie e situazioni ricche di sorprese che spingono ad esternare i sentimenti.

Aiutare nella consapevolezza del sé aumentando l'autostima e la curiosità verso l'ambiente circostante facendo superare al bambino piccole sfide in cui fronteggiare e a volte sconfiggere le paure.

Accrescere le abilità fisiche e il rapporto fisico con i compagni attraverso la stimolazione di tutti i sensi.

Superare inibizioni e potenziare il rapporto schietto e diretto col prossimo imparando il rispetto di sé, degli altri e del mondo.

Valorizzare le inclinazioni i desideri e i sogni di ciascun bambino per renderlo libero di scegliere e di conquistare la propria felicità e realizzazione.



EDUCAZIONE ALLA RACCOLTA DIFFERENZIATA E AL RICICLAGGIO CREATIVO



"DA COSA NASCE COSA"

PREMESSA:

La proposta progettuale rientra nel quadro delle iniziative di sensibilizzazione, informazione, formazione ed educazione in riferimento alle problematiche ambientali. Il progetto nasce inoltre dal desiderio di educare i bambini alla salvaguardia dell'ambiente, di promuovere un positivo rapporto d'interazione per imparare a proteggerlo e ad averne cura. Buttare un oggetto apparentemente inutile è un gesto quotidiano, che compiamo con troppa naturalezza. In realtà potremmo riutilizzarlo, in tutto o in parte, facendoci contagiare dalla cultura del riciclo e del riuso che si sta affermando con sempre maggiore forza, su larga scala e a vari livelli. Perché? Perché i rifiuti possono essere risorse. Si tratta di un laboratorio che mira a raccogliere i materiali di scarto quotidiano e promuove il loro riutilizzo didattico. Il progetto si fa portatore di un messaggio che è al contempo "ecologico, etico, estetico, educativo ed economico": è possibile vivere l'ecologia in un nuovo modo ottimista e propositivo attraverso il riuso creativo dei materiali di recupero. Ci si propone una vasta sensibilizzazione sul tema dei limiti dello sviluppo e della solidarietà possibile tra uomo e ambiente, per ristabilire un equilibrio tra consumo e risorse attraverso momenti ludici e divertenti. Nell'organizzazione e attuazione del progetto si terranno in considerazione gli interessi dei bambini, sfruttando opportunamente certi tratti caratteristici del comportamento infantile quali: la curiosità, il gusto dell'esplorazione e della scoperta e cercando al contempo di stimolare la loro naturale creatività.

TRAGUARDI DI COMPETENZA:

Promuovere comportamenti rispettosi nei confronti dell'ambiente, sensibilizzando i partecipanti alla raccolta differenziata e all'impiego creativo dei materiali riciclati.

METODOLOGIA:

Il percorso prevede attività di ludica e creativa costruzione di oggetti utili e decorativi utilizzando materiali di recupero. Un viaggio alla scoperta della ricchezza nascosta nelle cose che ogni giorno buttiamo via.





Facciamo la conoscenza di tappi, plastiche, polistirolo, stoffe, cartoni ...
Sperimentiamone i colori, le forme, i suoni, le sensazioni tattili ...
Esploriamo le caratteristiche di ciascuna cosa per costruire una confidenza tra bambini e materiali.

Forbici e colla ci aiuteranno a far interagire mani, materiali e fantasia: è proprio così che “da cosa nasce cosa”, e dalle cose daremo vita a installazioni da toccare, soffiare, suonare ... uniremo tutto in un percorso multisensoriale lungo il quale il nostro corpo ci aiuterà a condividere con gli altri le nostre esperienze.

Iniziamo così a superare le barriere che gli adulti mettono tra ciò che è utile e ciò che non serve più.

Un'esperienza che è spesso fonte di stupore: proprio questo stupore, se preso per mano e accompagnato, può diventare un buon antidoto a comportamenti di spreco e disaffezione verso i materiali e le risorse che ci circondano.

Il laboratorio “da cosa nasce cosa” si propone in maniera molto flessibile, accoglie una completa continuità con l'educazione civica, educazione all'ambiente, sostenendo e rafforzando anche eventuali progetti in corso a livello scolastico.

Il progetto si mette a completa disposizione per aiutare gli/le insegnanti non solo nella preparazione dei lavoretti per i genitori, per la realizzazione di mostre, raccolte fondi ecc. ma può svilupparsi accompagnando diversi progetti come le fiabe e le emozioni. Dal libro “la scatola delle emozioni” di Silvia Barbieri e Oreste Castagna, i bambini costruiranno, attraverso il materiale di riciclo, delle rappresentazioni di storie sulle emozioni più conosciute: la gioia, la tristezza, la paura, il coraggio, la curiosità, l'ansia, lo stupore, la rabbia, la delusione; per poi poter giocare, raccontarle invitando i bambini a esplorarle e riconoscerle.

Il progetto prevede 3 incontri da 3 ore ciascuno.





LABORATORIO DI TRAMPOLI

Il laboratorio consiste in un percorso teatrale che si evolve attraverso l'utilizzo della tecnica dei trampoli. Gli allievi saranno accompagnati in un percorso fisico di training teatrale che focalizza l'attenzione sullo spazio e sulla presenza scenica dell'attore. Il percorso sui trampoli lavora sul senso del rischio quale strumento per ottenere la grazia e la violenza necessarie per l'azione scenica, per inventare ed incantare.

FUNAMBOLO

Funambolo è chi si esercita nell'arte del funambolismo dal latino (funis ambulare - camminare sulla fune) ovvero quella pratica circense effettuata sin dall'antichità in spettacoli di strada e itineranti. Solitamente veniva tesa una fune ad un paio di metri dal suolo mediante aste e tiranti e l'artista ci camminava. La corda può essere molto tesa ed in questi casi viene adoperato un cavo di acciaio, ma negli spettacoli di strada è utilizzata la corda molle che lavora sulla comicità e su differenti dinamismi di equilibrio.



"CIAO CAPELLONE" E LA COSTITUZIONE.



I principi ispiratori fondano la propria natura su valori sociali, etici e morali, condivisi istituzionalmente, sanciti dall'art. 2 e 3 della Costituzione Italiana e pertanto mira alla divulgazione degli stessi.

Tratto da una sceneggiatura scritta nel 1967 da Gianni Rodari, per promuovere tra i bambini i valori dell'uguaglianza, del rispetto delle diversità, dell'amore per la natura. All'epoca, la storia divenne un film animato dai burattini di Otello Sarzi, rimasto però sostanzialmente inedito. Quel progetto e i valori che esso intendeva veicolare – tuttora attualissimi, sanciti dalla Costituzione sono stati ripresi dal Maestro Burattinaio Mauro Sarzi e dal musicista e arteterapeuta Daniele Sanna che ne hanno tratto una mostra e uno spettacolo multimediale-interattivo denominato "Ciao Capellone e la Costituzione".

La mostra raccoglie i manufatti originali a suo tempo realizzati da Gianni Rodari e Otello Sarzi. Il ricco materiale recuperato e restaurato è diventato una mostra percorso, quasi un labirinto creato dalle gigantografie degli appunti scritti di pugno da Gianni Rodari. Lo spettacolo, si svolge all'interno delle gigantografie e racconta la storia facendo interagire i burattini con i bambini in maniera attiva (segno distintivo di tutti gli spettacoli di Mauro Sarzi)

L'impianto teatrale è agile ma, di grande impatto scenico. Saranno i Burattini ad interagire con il piccolo pubblico e attirarlo nel mondo di "Ciao Capellone", saranno risucchiati in un gioco di creatività, dove le mani, le parole, l'osservazione divengono un mezzo straordinario per costruire un mondo speciale dove la diversità esiste per farci apprezzare il bello e il buono di ogni situazione. Un modo creativo per far comprendere profondamente quanto siano importanti i valori fondamentali della nostra Carta Costituzionale.

L'articolazione della Mostra Spettacolo per ogni singolo giorno è la seguente:

- l'accoglienza di 2 classi della scuola primaria, per ogni singola mostra spettacolo, con incontri di 50 minuti l'uno, per un totale di 4 classi al giorno. Si potrebbe organizzare la mostra spettacolo con un numero di bambini che comprenda bambini della scuola primaria e non solo. Per esempio in occasione di festival da voi organizzati che consentano di tenere le infrastrutture in loco e quindi una maggiore dinamicità nella accoglienza delle classi e della organizzazione generale.
- Accoglienza da parte degli operatori e introduzione attraverso il Racconto al Mondo di Ciao Capellone, racconti di storia vissuti attraverso il dialogo con i Burattini, richiami semplici e chiari ai Valori della Nostra Carta Costituzionale;
- Laboratorio e Costruzione di un Burattino utilizzando semplici materiali di riciclo (calze, lana, bottoni) alla quale i bambini parteciperanno attivamente.

È così che i bambini ascoltano rapiti dallo scenario fantastico, imparano a realizzare un piccolo burattino con materiale di recupero. In tal modo ogni singola classe, ha la possibilità di partecipare alla mostra spettacolo costruendo il proprio Burattino che diventa espressione e personaggio della storia di "Ciao Capellone" scelto liberamente da ogni "giovane burattinaio".

La realizzazione di tale Progetto prevede l'installazione di tutto l'allestimento scenico e fonico, la fornitura dei materiali per la costruzione dei burattini, la messa in scena dello spettacolo e il lavoro attivo di n. 3 Operatori:

- il Maestro burattinaio;
- l'aiuto burattinaio;
- musicista e tecnico del suono e delle installazioni.

PROGETTO PSICOLOGIA, EMOZIONI E CINEMA: ACCESSO ALLE EMOZIONI ATTRAVERSO IL CORPO



Il legame tra psicologia e cinema è decisamente molto forte. Queste discipline, sebbene presentino metodi e obiettivi differenti, sono in realtà molto più vicine di quanto gli stessi ricercatori ammettano. Da un lato perché il cinema può diventare uno strumento per vivere emozioni e realtà in maniera “differente” e non diretta e pericolosa, ma potrebbe permettere di vedere sé stessi allo specchio. Inoltre offre la possibilità di esprimersi attraverso altri canali oltre quelli abituali.

Attraverso l'azione, le emozioni collegate ad essa riappaiono in tutte le loro manifestazioni cognitive e neurovegetative. Perciò, un individuo può imparare a familiarizzare con le proprie emozioni, a conoscerle e ad usarle in maniera adattiva. Inoltre, questo tipo di approccio si fonda sul concetto psicologico. “Agire con un obiettivo pre-fissato” che è cruciale per poter conoscere sé stessi.

Va ricordato che la creatività genera benessere, attiva emozioni positive e promuove processi di problem- solving che possono essere generalizzati a più di una realtà.

L'umore positivo è, in genere associato alla creatività e all'innovatività.

Un altro importante aspetto è rappresentato dall'attività di gruppo come sistema di sperimentazione e di creazione di identità personale. In questo contesto, il laboratorio è una tipica attività di gruppo: in questo il processo creativo opera simultaneamente per ogni individuo coinvolto. In questo contesto il processo sottostante è organicamente sinergico.

Inoltre l'esperienza di gruppo incrementa l'esperienza emotiva, in quanto condivisa e migliora abilità sociali, fiducia in sé e nell'altro, auto efficacia e autostima! È un percorso che non si riduce all'intrattenimento o all'insegnamento di un'abilità tecnica ma è rivolto al potenziamento delle proprie risorse personali finalizzato al miglioramento della vita. Infatti il contesto psicologico sarà quello della Psicologia Positiva che si rivolge a ciascun individuo incrementando consapevolezza e punti di forza.



OBIETTIVO

Obiettivo del laboratorio è quello di far creare ai partecipanti un'opera audiovisiva a partire dalla conoscenza dello "strumento cinematografico" come tramite psicologico, sia per comprendere un mondo ideale, immaginario o reale e raccontarlo, sia per comprendere sé stessi e raccontarsi.

Sinteticamente, conoscere, manifestare e valorizzare le proprie idee, le proprie inclinazioni, risorse ed emozioni attraverso la creazione di un testo e la sua trasformazione in immagini. Un testo che contenga quelli che narrativamente vengono definiti "conflitti" (interiori e/o esteriori), che si sviluppino fino al raggiungimento di una "soluzione del conflitto".

DEFINIZIONE DEL METODO DI INTERVENTO

Saranno utilizzati esercizi provenienti dalla psicologia delle emozioni che avranno la finalità di permettere all'adolescente di entrare in contatto con il proprio sé.

Gli esercizi verteranno su: unione del gruppo e fiducia reciproca attività e raggiungimento di obiettivi rilassamento e training autogeno creatività e percezioni differenziate problem solving cognitivo ed emotivo.

Nello specifico saranno attuati una serie di giochi che avranno, a primo impatto, l'obiettivo di superare la timidezza del contatto iniziale, per proseguire con esercizi volti ad aumentare la fiducia nei soggetti con cui si interagisce.

L'attenzione verso il mondo circostante, la cognizione delle percezioni soggettive e le distorsioni cognitive ad esse legate sono gli altri temi su cui si sviluppa il laboratorio e a cui saranno associate le differenti tipologie di gioco.

SOGGETTI ED AZIONI

Il laboratorio è rivolto ai ragazzi di vari livelli scolastici dai 9 ai 18 anni.

Gli esercizi e l'esito scenico finale saranno adeguati all'età e alle richieste/fabbisogni della classe. Il lavoro inizierà con esercizi su conoscenza di sé e dell'altro, socializzazione, consapevolezza emotiva ed empatia.

Dal lavoro su queste tematiche si svilupperà il successivo lavoro cinematografico conseguente proiezione del/i filmato/i. A tale riguardo si introdurranno le basi del linguaggio cinematografico (campi, piani, movimenti della macchina da presa, colori, suoni, musiche etc.) con esempi dedicati al loro utilizzo e alla giustificazione di ogni scelta audiovisiva nella cinematografia classica. Il legame tra queste scelte e le emozioni e le sensazioni che si vogliono trasmettere.

Una volta acquisite le basi dell'alfabetizzazione audiovisiva, si passerà alla scrittura di una piccola sceneggiatura attraverso i processi standard: idea, soggetto, trattamento, scaletta, sceneggiatura. Accenni alla scelta dei luoghi di ripresa, alla continuità temporale, alla differenza tra set e location agli storyboard.

Riferimenti ai ruoli principali di una troupe cinematografica e passaggio all'azione pratica vera e propria, con la sceneggiatura che viene trasformata in immagini anche attraverso uno smartphone di ultima generazione. Tutti i processi creativi e tecnici verranno portati a termine da studenti e studentesse, che ricreeranno un piccolo cast e una piccola troupe cinematografica, coadiuvati da un regista che avrà la funzione di docente lungo tutto il laboratorio.

IL DOPPIO DI SEI È... SIAMO: SEMINARIO-SPETTACOLO INTORNO ALLA FELICITÀ



Sinossi

Il seminario-spettacolo vuole essere un connubio tra psicologia e teatro in un'ottica laboratoriale con l'utilizzo di tutte le arti.

L'argomento chiave è il benessere individuale e di coppia. Nello spettacolo verranno individuati i processi inconsci facilitanti e/o bloccanti il benessere. Il desiderio di condivisione e la paura nel farlo. Tutto verrà mostrato sotto varie forme espressive: da quello del racconto, alle scenette, alla musica, alla danza e al canto. Sarà prevista l'interazione/partecipazione attiva del pubblico nei dialoghi. Saranno affrontate diverse tematiche quali paure, coraggio, sincerità, azione, condivisione, fiducia, libertà e felicità.

Saranno presentate brevi rappresentazioni tratte dalla vita reale, sia come realmente sono, sia facendo recitare l'inconscio dei protagonisti e proponendo al pubblico le possibili situazioni conflittuali.

Il messaggio di fondo è "la tua vita è nelle tue mani, trova la strada della felicità!"

Si prevedono presentazioni di immagini tratte da film. La loro funzione sarà quella di rafforzare il messaggio verbale del seminario teatrale, tutto condito con leggerezza e umorismo.

Tematiche

Il tema centrale è la persona e le sue emozioni. Il punto di partenza è quello di far osservare come una persona nel corso di poche ore si modifica: a momenti è gioiosa, poi accade qualcosa si rabbuia, poi si anima nuovamente. Questa riflessione ha permesso di riflettere sulle "forze psichiche interiori che guidano i pensieri e le azioni e che in qualche modo "ci posseggono". Sostanzialmente abbiamo individuato due forze emotive interne: una

"antica" sviluppata e costruita nei secoli, selezionata biologicamente e culturalmente e trasmessa dai nostri antenati a noi. Questa ha un fine conservativo/protettivo. Il suo linguaggio simbolico è "non muoverti, non rischiare, il mondo è pericoloso". Potrebbe rifarsi a ciò che teoricamente nel modello del GAB è rappresentato come la componente del "Genitore". Questa componente come si può immaginare è fondamentale per la sopravvivenza dell'individuo perché ci ricorda i pericoli che sono presenti nell'ambiente. In opposizione a questa è presente





nell'inconscio individuale un'altra forza che invita a "muoversi" a "fare esperienza" e a "gioire". Corrisponde nel modello alla componente "Bambina" metaforicamente parlando. Con questa forza riusciamo a commuoverci di fronte ad un tramonto, ad assaporare con gusto un gelato o di innamorarci di un'altra persona. Ma al contempo è la stessa che da un lato fornisce all'individuo gioia ed entusiasmo, dall'altro spinge l'individuo a scoraggiarsi facilmente e a disperarsi di fronte alle difficoltà. Ogni persona si muove nel mondo spinta da queste spinte interiori. Vi è un'altra forza neutra che non ha né passato, né futuro, né ricordi e né emozioni. Ha il fine di analizzare la realtà e ascoltare le due componenti emotive: è l'Adulto del modello GAB. Nella valutazione adulta la realtà non è "buona o cattiva", ma ogni azione o elemento porta con sé vantaggi e svantaggi e valuta la probabilità di successo. In questo contesto lo spettacolo tratta il tema rappresentativo delle fiabe. Il protagonista di una fiaba è condannato a recitare il proprio copione di vita dall'inizio alla fine senza apportare cambiamenti al ruolo al quale è stato assegnato. Ecco lo spettacolo parla di questo. Ha anche un fine educativo di "scelta" della propria vita liberamente non



CURA DI CARTA

LA CURA DI NOI STESSI ATTRAVERSO IL PROCESSO DI JOURNALING E SCRITTURA CREATIVA



PROGETTO A CURA DI CHIARA MARCIS E AGNESE FOIS

Per journaling si intende “scrivere un diario”: esprimere i propri pensieri, sentimenti e stati d'animo su carta buttando fuori liberamente e senza schemi tutto ciò che ci passa per la testa: momenti della giornata, riflessioni, testi di canzoni, disegni, collage.

E' una pratica creativa e meditativa molto efficace perché permette di prendersi un momento di pausa per connettersi con se stessi in un mondo sempre più frenetico e digitalizzato.

Attraverso il nostro workshop vogliamo creare uno spazio in cui i partecipanti si sentano liberi di esprimersi, senza alcuna componente performativa o competitiva: uno spazio di ricerca, creazione e condivisione, dove sia possibile liberare la propria dimensione creativa, attraverso tecniche ed esercizi ad hoc da noi proposti.

Gli obiettivi del workshop sono molteplici, ma ne evidenziamo qui i principali:

Riflettere sul concetto di diario come risorsa benefica di auto - aiuto e incentivarne l'utilizzo

Sensibilizzare alla creazione di una memoria cartacea privata durante l'epoca del digitale

Dare vita ad un archivio collettivo in continua evoluzione;





INFORMAZIONI TECNICHE

Il workshop è inteso per essere svolto nelle scuole, in spazi comuni o eventi culturali: sono necessari tavoli e sedie. Gli elementi di cartoleria, per scrivere, disegnare, decorare, rovinare e/o consumare la carta, saranno messi a disposizione da noi.

Può essere rivolto a bambini, ragazzi e adulti.

Ognuno potrà dedicarsi alla creazione del suo diario o della sua fanzine (una sorta di rivista indipendente fai - da - te), da solo o condividendo il proprio lavoro con gli altri partecipanti.

La durata può variare in base alle esigenze: da un'ora e mezza fino a tre ore.

AGNESE FOIS

si diploma come attrice nel 2014, presso l' Accademia triennale del teatro Quirino, Roma. Lavora come attrice, performer e cantante con importanti registi teatrali (tra gli altri: Gabriele Lavia, Cesar Briè, Davide Iodice, Fernando Rubio) in teatri come il Piccolo di Milano, o l'Angelo Mai , a Roma. Lavora anche al cinema (come protagonista a fianco di Gianmarco Tognazzi), in corti cinematografici, in radio (per Radio Rai), per spot web, come assistente alla regia (di Marco Baliani , nello spettacolo con Lella Costa). Ha vinto importanti premi per i lavori in cui ha partecipato come attrice, drammaturga e regista. Ha preso parte a festival riconosciuti, tra gli altri Roma Europa Festival 2021, Festival Trend- Nuove frontiere, a Roma e Short Theatre, a Roma



CHIARA MARCIS-

nasce ad Iglesias, in Sardegna, nel 1995.

Si laurea in Lettere Moderne alla Università Statale di Milano e contemporaneamente studia chitarra moderna.

Fin da piccola appassionata di musica, inizia a dedicarsi alla composizione di propri brani e alla registrazione di alcuni EP. Molto attiva come chitarrista nella scena punk milanese, tra il 2019 e il 2020 accompagna alcune band in tour in giro per l'Europa. Coltiva anche la passione per la recitazione frequentando alcuni corsi, tra cui il propedeutico alla Scuola Civica di Teatro Paolo Grassi.



LABORATORI DI TEATRO CIRCO



Alle cure di GRAZIA DENTONI con l'assistenza di SARA VASARRI

Teatrocirco è un percorso di avvicinamento e /o di approfondimento sulle arti di strada e circensi. E' stato pensato per offrire agli utenti la possibilità di "assaggiare" alcune delle discipline fondamentali, affinché possano avere una conoscenza dell'ampio spettro di possibilità espressive che queste arti offrono. La molteplicità delle proposte vuole dare la possibilità di sperimentare queste discipline per poi scegliere il proprio percorso individuale in accordo con le proprie capacità e desideri. Le attività svolte verranno approfondite a seconda del livello degli utenti. Ogni laboratorio prevede un numero di massimo 10 partecipanti che saranno preventivamente selezionati in base alla motivazione

I laboratori:

Le basi dell'attore

In questo laboratorio si studieranno gli aspetti peculiari dell'attore nell'arte di strada: la presenza scenica e l'improvvisazione, per imparare a "vedere i giochi", le regole dei giochi teatrali. Molto lavoro sarà dedicato al training fisico: il riscaldamento, l'allenamento, il lavoro fisico dell'attore. Il corpo e il gioco. Lavoro sull'energia.

Lavoro sulla presenza. Laboratorio clown Il corso affronta il lavoro del clown e più in generale dell'attore comico, lo studio della comicità e dei principi che la regolano.

La comicità e i suoi stili dalle origini a oggi, per capire da dove arriva, chi è e dove può arrivare il clown moderno. Alla base del percorso di studio ci sarà il gioco, con le sue regole: punto di partenza e sorgente di creatività per l'attore comico e per il clown.

Tecnica del clown. Il clown e il suo corpo, il clown e l'oggetto, il clown e l'altro, il clown e il mondo.

Laboratorio di acrobatica:

Arrampicarsi su un albero, salire uno scivolo, imitare le scimmie, volare e perchè no?

Essere un po' acrobati. I bambini hanno un talento innato nell'arrampicarsi, nel tentare il volo, è per loro un gesto semplicemente istintivo. Durante il laboratorio gli aspiranti acrobati ritroveranno questo istinto-bambino e verranno iniziati alla scoperta del corpo e del movimento. Piccoli esperimenti di volo, evoluzioni e ovviamente gioco.

Laboratorio di equilibrismo:

Equilibrismo: partendo dalla convinzione che la ricerca dell'equilibrio fisico corporeo sia collegato alla ricerca di un equilibrio mentale ed emotivo proponiamo un percorso che parte da bilanciamenti corporei in appoggio su piedi, mani, testa, fino ad arrivare a tenere in equilibrio diversi tipi di attrezzi (piume, clave, bastoni) e a cercare l'equilibrio sopra monocicli e rola bola, il tutto nella più assoluta sicurezza.

Laboratorio di giocoleria

Le attività svolte vengono approfondite a seconda del livello e delle esigenze personali dell'allievo. Il programma prevede esercizi di concentrazione, coordinazione e reazione. Durante il percorso saranno sviluppate le seguenti abilità di giocoleria : con fazzoletti, palline, cerchi, clave, singola e col partner (passing).

CIRCUITO PUBBLICO PER LO SPETTACOLO

via De Gioannis 1
09128 Cagliari

 070.491272/491013



www.teatroemusica.it



www.assoentilocali.it



Associazione Enti Locali
per le Attività
Culturali e di Spettacolo



TEATRO  MUSICA