



**DOMENICHE DEDICATE AL RICONOSCIMENTO e POTENZIAMENTO
DEL SÉ NELLA PROPRIA QUOTIDIANITÀ.**

[Paola Giavina](#)



Centro Studi FERA
Borgata Baceno, 50 – Domodossola (VB)
EMAIL: info@ferateatro.it – P.IVA: 02305290037
PEC: ferateatro@pec.it WEB: www.ferateatro.it
Tel.: +393292116450

DOMENICHE

DEDICATE AL RICONOSCIMENTO e POTENZIAMENTO DEL SÉ NELLA PROPRIA QUOTIDIANITÀ.

Paola Giavina, da anni di occupa di teatro, pedagogia, formazione, elaborando un approccio nato dall'incontro tra le discipline delle scienze umane, con le discipline artistiche.

Tra le materie definite scientifiche (per quanto l'essere umano sia complesso da rendere "verificabile" non scordiamocelo!) Paola si è formata attraverso studi nel campo dell'educazione, della pedagogia, della psicologia, della sociologia, a Novara, Torino, Milano, Napoli.

Le discipline artistiche da cui attinge sono il Teatro - principale strumento di lavoro da cui prende in prestito tecniche di lavoro -, la musica - suonando il flauto traverso -, la pittura - ha frequentato il Liceo Artistico di Omegna con anno integrativo a Novara -, la danza - avendo seguito alcuni corsi di danza contemporanea nel nord Italia-.

Dal 2011 libera professionista, si avvale dell'esperienza condotta sul campo incontrando persone di ogni età e professionalità, sia in contesti di gruppo che individualmente. Continua nel lavoro di ricerca e crescita sia da un punto di vista personale che da quello volto all'essere umano inteso nella sua meravigliosa complessità.

Attualmente è iscritta al corso di Costellatori per lo Sviluppo Armonico dell'Uomo alla scuola *La Quarta Via Di Gurgjieff*, Firenze.

Definisce il Centro Studi e il Teatro pedagogico, relazionale, corporeo che porta avanti dal 2011 con il nome *FERA* nell'accezione che Clarissa Pinkola Estés, autrice del libro *Donne che corrono coi lupi*, lascia ai suoi lettori, ovvero di creatura selvaggia che, dopo essere stata addomesticata, torna allo stato selvaggio riappropriandosi della propria essenza, delle proprie radici. Attingendo dagli studi indicati e dalla propria esperienza, l'approccio comprende l'uso di tecniche che coinvolgono sia il pensiero, che il corpo, nel suo movimento, nell'insieme dei suoi gesti e la voce, quella del quotidiano, del canto. Considerare e avere cura di ogni aspetto che ci appartiene permette a ogni persona di facilitare il percorso di una crescita nella pienezza e rispetto delle proprie capacità e caratteristiche.

Avere cura prevede il rispetto dei tempi portati da ogni singolo partecipante.

Costo per ogni singolo incontro: 85,00 € -10% per iscritti annuali FERA e familiari.

Costo tre incontri: 210,00 €

Costo per l'intero ciclo: sette incontri a 500,00 €

Orari: inizio incontri la mattina dalle 9:30 alle 12:30, nel pomeriggio dalle 14:00 fino alle 17:00

Luogo: Centro Studi Fera, Borgata Baceno, Domodossola (VB) – possibilità di alloggio in loco.

Numero chiuso: minimo 4 persone interessate, massimo 8 persone a incontro

Date: Le date ipotizzate potrebbero subire dei cambiamenti, in tale caso, saranno definite con i partecipanti interessati.

PRENOTAZIONE: (SMS, TELEGRAM o WHATSAPP) : 3292116450

ATTENZIONE!!! Le seguenti proposte non devono intendersi come proposte definitive di guarigione o superamento delle proprie difficoltà, l'intendo è quello di una messa in gioco e di una disponibilità verso la propria, personale crescita; la conoscenza di sé nel mondo. Si desidera condividere e mettere a disposizione strumenti facilitanti il raggiungimento di una migliore qualità della vita, nella speranza di una maggiore consapevolezza nel portarci verso il nostro percorso, qualsiasi esso sia, con serenità e cuore colmo di vita.

Le date delle domeniche potrebbero subire dei cambiamenti, in tal caso verranno proposte nuove date accessibili ai partecipanti interessati.

RIFLESSI: tu/io come me/te individuare le proprie potenzialità e possibilità

DOMENICA 12 MARZO
DOMENICA 28 MAGGIO

Ognuno di noi è un luogo in cui risiedono **capacità, talenti, possibilità, informazioni** su ciò che siamo, siamo stati e potremmo essere.

Nella nostra persona è custodito un mondo, specchio di ciò che è fuori di noi e appartenete all'universo intero.

Questa condizione ci permette di essere infinitamente piccoli e infinitamente grandi, nello spazio e nel tempo, noi siamo connessione, intrecci di culture, di passato e presente, di relazioni familiari e relazioni umane. In tanta immensità **o ci si perde, o ci si ritrova.**

Mentre la società sembra suggerirci di pensare come singoli individui per riuscire nella vita, per farcela, per riuscire e raggiungere i nostri obiettivi, il nostro essere parte dell'Uno chiede di "osservare": l'altro, il "fuori da noi", la natura, per non tradire chi siamo e per non rischiare di deformare la nostra essenza, già duramente attaccata.

Riflessi è una giornata dedicata alla possibilità di **vedere e farci vedere**. Attraverso gli altri siamo in grado di definirci, di scoprire parti di noi che non vediamo, di osservare le nostre peculiarità per migliorarci, per accettare e pacificare tutte quelle parti che continuano a sostenere le nostre fragilità in quanto debolezze e non forza. Riflessi negli occhi degli altri c'è una parte della nostra verità.

Obiettivi delle giornate proposte:

- Riconoscere sé attraverso gli altri
- Scoprire lo stare bene in gruppo come risorsa, luogo di confronto e apprendimento
- Sperimentare esercizi utili per affrontare alcuni momenti di crisi nella routine quotidiana
- Fidarsi di sé e degli altri

PARLARE DEI SENTIMENTI

*Se riesco a dire, posso vedere,
se riesco a vedere, posso sentire,
se riesco a sentire, posso dire.*

DOMENICA 16 APRILE: Rabbia... parliamone!
DOMENICA 3 SETTEMBRE: Paura... parliamone!

È sempre così complesso parlare dei sentimenti, mille sono le sfumature e le motivazioni che ci accompagnano nell'essere felici, malinconici, irrosi...

Dall'equilibrio o squilibrio tra la nostra capacità di DARE e RICEVERE ci spostiamo facilmente da posizioni di soddisfazione e pienezza agli stati di vittima e carnefice. Attivando sentimenti di RABBIA, PAURA, TRISTEZZA, abituati nel tempo a sostare in stati di malessere, **quanto diventa complesso gestire la FELICITÀ?**

I Sentimenti sono difficili da vivere, accettare, ascoltare, descrivere, non chiedono "permesso" essi si esprimono anche senza l'uso delle parole, diventando toni di voce, gesti, movenze, sguardi, abitudini, segni sul nostro corpo.

Osservare i propri sentimenti significa non solo potersi confrontare sul proprio vissuto, ma anche cercare tecniche capaci di ricondurci al centro di noi stessi per ritrovare calma e serenità.

Non si tratta di vie rapide, ma di percorsi che fanno riportarci all'ascolto profondo e quindi mostrarci cosa e come possiamo **trasformare l'emozione percepita per stare bene**. Le domeniche dedicate alla riflessione sui sentimenti, sono spazi e ritagli di tempo in cui sarà possibile riscoprire la moltitudine di colori nascosti dentro le nostre emozioni che, per quanto scomode possano essere, sono voci, echi di frasi e pensieri che chiedono solo di essere ascoltati senza rifiuto o giudizio.

IL GRUPPO COME RISORSA

**Come gestire i gruppi e le dinamiche di gruppo:
dal gruppo classe al gruppo di lavoro**

DOMENICA 26 MARZO

Il gruppo viene identificato come il luogo privilegiato per l'apprendimento.

Comprende la comunità di appartenenza, che alleva, che trasmette cultura e abitudini.

Unire persone con idee, opinioni e convinzioni differenti è un allenamento alla capacità di ascolto, alla messa in gioco, alla generosità. Non c'è modo più semplice per creare scompiglio che mettere nella stessa stanza un insieme persone: esse potranno resistere un'ora, un giorno, un mese, poi, inevitabilmente, allo scadere di un tempo non ben definito, inizierebbero a emergere i primi conflitti, dissapori, sottogruppi. Ebbene, questo terreno brullo e apparentemente disconnesso è il luogo in cui si può seminare meglio, questo **caos può essere creatività**.

Quando l'intento è quello della crescita, più menti insieme sono capaci di osservare, proporre, scoprire a differenza di quanto può aspirare un singolo.

Un gruppo può arrivare a proporre un ventaglio di infinite possibilità.

Se per saper stare in gruppo serve reggere, rinforzare, cedere, sostenere, fermarsi quando necessario, fra i primi passi è utile saper riconoscere cosa accade in un gruppo, quali caratteristiche ha, come si sviluppa, e ancora:

Quanto pesa il silenzio?

Quando il caos è creativo e quando nasconde disagio?

Come motivare i propri colleghi, un gruppo di studenti o un qualsiasi gruppo di appartenenza?

Quando e come si fa a rompere schemi che si ripetono creando dei loop relazionali?

" Nessuno educa nessuno, nessuno si educa da solo, gli uomini si educano insieme, con la mediazione del mondo" Paolo Freire

Obiettivi:

- Sperimentare situazioni di gruppo attraverso tecniche teatrali e role playing
- Riconoscere le dinamiche di gruppo
- Acquisire strumenti e tecniche utili ad affrontare situazioni delicate
- Riconoscere l'organizzazione e lo sviluppo naturale di un gruppo e dei ruoli principali presenti in un gruppo.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO NELLE RELAZIONI

Una vita con le maschere, un teatro senza.

Riscoperta della propria autenticità attraverso le tecniche teatrali

SABATO 11 MARZO: esperienza d'improvvisazione con [Adele Ariola](#) e [Paola Giavina](#).

DOMENICA 11 GIUGNO: esperienza di **Teatro Relazionale Corporeo** con [Paola Giavina](#)

Il teatro è uno degli strumenti pedagogici più potenti a nostra disposizione. Tutto il secolo scorso è stato costellato da registi-pedagogisti che hanno dedicato la loro ricerca all'autenticità del movimento, del suono e della parola, del gesto quando intriso di significato e canale comunicativo attraverso cui leggiamo l'essere umano, di qualsiasi età, in relazione all'ambiente che lo avvolge, di cui lui fa parte. Il teatro compie più azioni: diverte, inverte, converte, svela, sovverte, mostra (cit. Massimo Maraviglia). Non confondiamoci con il teatro d'impostazione, del corpo e della voce, **non mischiamo le potenzialità del teatro con il solo intrattenimento** o il piacere di stare di fronte ad un pubblico per mostrare il proprio prezioso lavoro. Noi siamo per il teatro che cerca lo scambio e che sa muovere, trasformare, che ha cura delle persone, delle idee, che domanda senza avere risposte, che ricerca senza giudizio, che riconosce lo stupore quando a contatto con le parti essenziali, più vere che ci caratterizzano. Spogliati di pregiudizi, di azioni preconfezionate, di parole ridondanti, di mode negli intercalari, restiamo semplicemente noi, noi come un campo fertile che aspetta solo di fiorire e sbocciare in tutta la sua potenza creativa. In questo spazio possono incontrarsi registi, attori, pubblico per prendere parte dello stesso atto creativo. Il teatro nell'Antica Grecia ci racconta la stretta relazione tra arte teatrale, comunità e cultura, **l'arte è**

evoluzione del pensiero, offre sguardi altri alla realtà quotidiana, mette possibilità e respiro dove sembrano non avere più spazio. Il teatro è fra le arti più complete in cui corpo, pensiero, suono, vibrazione, anima, universo sono coinvolti in una stessa danza.

L'improvvisazione.

Improvvisare ci permette di imparare a “stare” in qualsiasi situazione ci troviamo, perché nell'improvvisazione è l'unica cosa che possiamo fare, smettere di pensare e solo “essere” insieme agli altri. Improvvisando si impara quindi ad accettare tutto ciò che ci capita e che gli altri ci propongono: accettando si dà valore e ci si accorge presto che solo dando valore alle proposte degli altri, può nascere una storia incredibile (e spesso molto divertente) anche da una singola parola, una qualsiasi.