

Propedeutica Teatrale

Laboratorio Annuale UNI3 Grugliasco

Condotta da
Cosimo Morleo

Ogni Martedì ore 10-12 come da calendario

Presentazione

Il laboratorio di propedeutica teatrale è un percorso annuale dedicato a persone che desiderano sperimentare il teatro come occasione di crescita personale, benessere e socializzazione.

Il corso non richiede alcuna esperienza teatrale pregressa ed è pensato per valorizzare le capacità espressive di ogni partecipante, nel rispetto dei tempi, delle caratteristiche e delle possibilità individuali.

Attraverso esercizi di movimento, uso della voce, giochi teatrali, improvvisazione, narrazione e costruzione di brevi scene, i partecipanti saranno accompagnati in un percorso che favorisce la comunicazione, la memoria, la creatività e il piacere di stare insieme.

L'obiettivo principale non è la realizzazione di uno spettacolo, ma il percorso umano e artistico condiviso. Qualora il gruppo lo desideri, il laboratorio potrà concludersi con una semplice restituzione (performance teatrale) pubblica del lavoro svolto.

Obiettivi

Il laboratorio si propone di:

- promuovere il benessere psicofisico attraverso il linguaggio teatrale;
- sviluppare la consapevolezza del corpo, della voce e dello spazio;
- stimolare memoria, attenzione, immaginazione e creatività;
- favorire la comunicazione e la relazione all'interno del gruppo;
- rafforzare autostima e fiducia nelle proprie capacità espressive;
- valorizzare le esperienze personali attraverso il racconto e il teatro;
- creare un ambiente inclusivo in cui ciascuno possa sentirsi accolto e protagonista.

Durata

- Da ottobre a maggio
- Un incontro settimanale
- Durata di ogni incontro: 2 ore
- Circa 30-32 incontri complessivi

Struttura di ogni incontro

Ogni lezione sarà articolata in:

- accoglienza e attivazione del gruppo;
- riscaldamento corporeo e respirazione;
- esercizi vocali e di dizione;
- giochi teatrali e di improvvisazione;
- attività espressive individuali e di gruppo;
- condivisione finale e riflessione sull'esperienza.

Articolazione del percorso

Le ultime settimane saranno dedicate alla preparazione di una restituzione finale (lezione aperta).

Metodologia

Il laboratorio adotta un approccio partecipativo ispirato al teatro educativo e al teatro sociale.

Le attività comprendono:

- training corporeo dolce;
- esercizi di respirazione e vocalità;
- giochi teatrali;
- improvvisazione;
- narrazione autobiografica;
- lavoro corale;
- esercizi di memoria e concentrazione;
- letture interpretate;
- costruzione condivisa di brevi scene.

Ogni proposta viene adattata alle esigenze del gruppo, garantendo un ambiente inclusivo, rispettoso e stimolante.

Benefici attesi

Il percorso favorisce:

- maggiore sicurezza nell'esprimersi;
- miglioramento della comunicazione verbale e non verbale;
- stimolazione delle capacità cognitive (attenzione, memoria, concentrazione);
- incremento della socializzazione e del senso di appartenenza;
- sviluppo della creatività;
- benessere emotivo e relazionale;
- valorizzazione della storia personale e dell'esperienza di vita di ciascun partecipante.