



Il Corpo è la casa delle nostre storie.

Seminari intensivi sul Movimento corporeo e Scrittura creativa

[corposcritto.wordpress.com](http://corposcritto.wordpress.com)

**Cos'È** Scrivere con il corpo, muoversi con la scrittura.

CorpoScritto è il laboratorio dedicato alla scrittura che parte dal corpo, per dare vita alle storie che lo abitano, per fornire alle nostre creazioni il tessuto emotivo che rende credibile e potente ogni racconto. Il corpo è un laboratorio, di per sé, di sperimentazione, creazione, tecnica, elaborazione, esperienza. CorpoScritto è il progetto che intende lavorare su questo aspetto così intenso, a volte problematico, a volte giocoso: il corpo come tela bianca su cui scrivere storie, con cui poter decifrare la cifra stilistica delle nostre creazioni, attraverso il quale trovare il bandolo della matassa che ci interessa raccontare. Nel corpo risiede ogni cosa: racconti, memorie, percezioni, intenzioni, paure. Raccoglierle dalla pelle e consegnarle alla carta è lo scopo di CospoScritto.

Il programma seminariale è unico nel suo genere e verte sul prezioso potere che risiede nel nostro corpo: quello della creazione. Lo yoga (e il movimento in ogni sua forma) e la scrittura – usati come strumento di *allenamento* e di *investigazione* – ci serviranno per trovare, potenziare, arricchire la nostra voce creativa ed emotiva in modo profondo, strutturale, intimo ma anche tecnico.

I seminari non hanno né uno scopo né un approccio terapeutico. Sono uno strumento vivo e un'occasione di crescita e confronto messa al servizio della nostra pratica creativa – estrosa e dispettosa per sua natura!

**Il Metodo** Il laboratorio si basa su un lavoro sia tecnico che teorico/immaginario, per approcciarsi al mondo della scrittura. Arrivare al tessuto narrativo con la materia fisica delle nostre percezioni – con il movimento, con i sensi, con le reazioni personali ed intime del nostro corpo – è il primo, necessario spostamento che la nostra mente e la nostra capacità creativa deve fare per arrivare al cuore di ogni racconto. Attraverso stimoli fisici precisi, esercizi di yoga e *investigazione*, giochi teatrali, esperienze sensoriali di vario genere, con approcci specifici per l'improvvisazione e destrutturazione delle nostre abitudini (sia quelle fisiche che quelle legate al nostro modo di approcciarci alla pagina), scopriremo un modo nuovo ed efficace per potenziare e allenare la nostra voce autoriale, per fornire alle nostre storie l'anima e la carne di cui hanno bisogno.

**A chi è rivolto** CorpoScritto è aperto a tutti, a qualsiasi persona di genere e di età. Attraverso un programma specifico che mira all'allenamento e alla consapevolezza della propria attività creativa, i seminari propongono un percorso pratico di attività che permetterà di approfondire e perfezionare gli ambiti immaginiferi di ciascuno, entrando a gamba tesa nel cuore della propria, personale voce

autoriale. **Non sono richieste nè necessarie alcune doti specifiche fisiche** – anzi: la naturalezza e l'estraneità a qualsiasi disciplina fisica saranno la tela bianca su cui trovare gli aspetti più interessanti delle vostre creazioni.

### **PROGRAMMA:**

#### **17-18 Novembre 2012. Alla ricerca del Demone Perduto.**

Lo scrittore Mario Vargas Llosa sostiene che ognuno di noi ha delle ossessioni precise – che lui definisce demon – che plasmano, condizionano, nutrono le nostre attività e i nostri umori. Riconoscerle e strumentalizzarle ai fini della nostra attività, significa dare spessore e corpo a ciò che creiamo: usare i nostri demoni e le nostre ossessioni per le nostre creazioni significa consegnare loro un'anima. Per cercare e affrontare il nostro demon questo primo incontro verterà su:

- Attività di yoga: elasticità del corpo e della mente, per sciogliere muscoli e attivare il cervello a raccogliere e formare.
- Esercizi di scrittura/yoga per preparare il corpo
- Attività pratiche di scrittura libera ed esercizi di movimento/contact mirati
- Attività di scrittura a tempo e Yoga combinate: flessuosità, fluidità, stretching di potenziamento all'espressività.
- Movimenti in libertà: l'improvvisazione immaginifica
- Alla ricerca del personaggio dentro e fuori di noi
- Scriviamoci addosso: vernici, lettere, storie
- Il demon si camuffa: le parole e le forme delle ossessioni
- Travestire il demon con i gesti e con le parole
- Il racconto del demone: la costruzione di una storia.
- Spazio libero e confronto sugli elaborati e le invenzioni dei partecipanti.

### **DOVE E QUANDO:**

Sabato: dalle 10,00 alle 14,00

Domenica: dalle 10,00 alle 14,00

Presso il centro di cultura e danze etniche San Lo', in via Tiburtina Anica 5/b, Roma (Zona San Lorenzo).

#### **Come arrivare:**

- Metropolitana: Linea A e B dalla stazione Termini (10 minuti a piedi)
- Autobus: 71 Piazzale Tiburtino – 492 Piazzale dei Siculi
- Tram: 3 e 19 Scalo San Lorenzo (10 minuti a piedi)

### **Iscrizioni**

E' possibile iscriversi all'intero ciclo seminariale o al singolo seminario

Ogni seminario prevede un massimo di 20 iscrizioni.

Il singolo seminario costa 40,00 euro

110,00 euro per chi prenota tre seminari

220,00 euro per chi prenota l'intero pacchetto di sei seminari.

Sono previste riduzioni per gli abbonati del Teatro Quirino, per gli studenti, per chi frequenta altri corsi organizzati da Officina Bovary.

Per iscrizioni e info: scrivete a [seminarisemino@gmail.com](mailto:seminarisemino@gmail.com)

E' possibile consultare il programma degli altri seminari su: [corposcritto.wordpress.com](http://corposcritto.wordpress.com)

### Chi conduce i seminari:

**Rossella Milone**, scrittrice, ha pubblicato: *Nella pancia, sulla schiena, tra le mani* per **Laterza**, 2011; *La memoria dei vivi* (premio Ceppo Pistoia) per **Einaudi**, 2009; *Prendetevi cura delle bambine* (menzione Premio Italo Calvino) per **Avagliano**, 2007. Nella Primavera 2013 uscirà il suo prossimo romanzo, sempre presso Einaudi. Scrive per il teatro, per 'Il Mattino' e per 'L'Indice dei Libri del Mese'. Collabora per diverse testate giornalistiche e riviste. Dal 2003 conduce laboratori e seminari di scrittura creativa, lettura e di editing in tutta Italia, anche presso scuole pubbliche, e insegnando presso le scuole di scrittura creative più prestigiose in Italia.

La sua attività letteraria si combina da anni con quella di yoga e danza, discipline che insegna dal 2000, prima a Napoli, attualmente a Roma. Considerata una delle insegnanti più esperte e comunicative del settore, il suo metodo è unico e sperimentato in anni di esperienza, pratica e confronti.