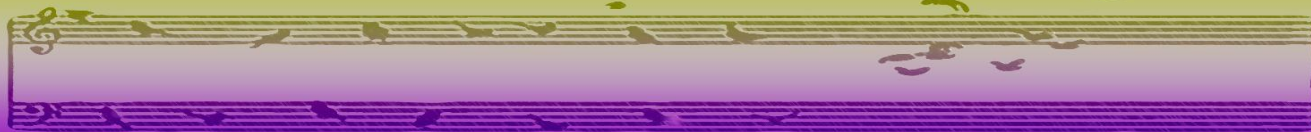




# Note Altamente Sensibili



<http://www.personealtamentesensibili.it>

## WORKSHOP IPERSENSIBILITÀ E MONDO SONORO

**SABATO 3 DICEMBRE 2016**

L'idea di un workshop esperienziale attraverso il mondo sonoro e musicale nasce dalla necessità per le persone ipersensibili di riacquistare il diritto di sentire ed esprimere, occupare uno spazio, esplorando la propria identità attraverso il suono e la voce.

*“Voi non venite qui a cantare una nota qualunque. Voi venite qui a cantare la vostra nota. Non è una cosa da niente: è una cosa bellissima. Avere una nota, dico, una nota tutta per sé. Riconoscerla e portarsela dietro, dentro, addosso.. Lei respira quando voi respirate, vi aspetta quando dormite, vi segue ovunque andiate e non vi mollerà..”*

*Castelli di Rabbia, A. Baricco*

**Sarà quindi un'esperienza di lavoro sul corpo, sul suono e sulla voce in gruppo:**

Le cui basi teoriche e tecniche di riferimento:

- ❖ Approccio Biosistemico (J. Liss, M. Stupiggia), in particolare per la sua componente corporeo-esperienziale.
- ❖ Approccio Musicoterapico basato sui modelli ideati da Benenzon, Postacchini, Scardovelli e Manarolo, con particolare attenzione alla libera improvvisazione e all'elemento sonoro-musicale come mediatore relazionale.

*Struttura:*

**Sabato 3 dicembre 2016**, dalle ore 10 alle ore 13 e dalle ore 14 alle 18.

Minimo 8, massimo 14 partecipanti

Specifiche: **non sono richieste né competenze musicali specifiche né doti canore**; suggeriamo abbigliamento comodo e calzettoni antiscivolo

La giornata sarà composta di diverse fasi: accoglienza, introduzione teorica mediante slides e attività di tipo esperienziale attraverso l'esplorazione del suono, degli strumenti e della voce, condivisione e conclusione.

Il programma di massima verterà su:

- ✚ Conoscenza e introduzione generale
- ✚ La consapevolezza della propria Ipersensibilità
- ✚ La consapevolezza del proprio mondo sonoro e della propria espressività
- ✚ Esplorazione di limiti e confini attraverso l'uso della voce e del suono all'interno del gruppo

Condurranno:

*Dott.ssa Elena Lupo, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable*

*Dott.ssa Emilia Marta Cerri, Musicoterapista formata presso l' APIM (Associazione Professionale Italiana Musicoterapisti) di Torino*

Il costo complessivo è di **90 €**. A conferma di iscrizione via mail si richiederà una caparra del 50% attraverso bonifico.

Sede: **Kia Dance Company**, via Vizzani 78, Bologna [www.chiarapredola.it](http://www.chiarapredola.it)

**Per informazioni e iscrizioni necessario comunicare** via mail a: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com)

Per ulteriori informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152 Dott.ssa Cerri 329 8376322

Per informazioni più generali sul progetto consultare il sito: [www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)