

Teatro Esperienza **Condotta da Guido Feruglio**

Hai la sensazione che la quotidianità non esaurisca le possibilità del vivere e che ci sia qualcosa in più? Desideri metterti in gioco, guardando oltre l'immagine che di te già conosci?

Pensi di sapere cosa sia il Teatro, come si fa, e la cosa non ti ha mai interessato?

Come esploratori di terre sconosciute ci metteremo in cammino alla ricerca di una migliore conoscenza della mappa che siamo, fatta di Corpo, Sensazioni, Pensieri ed Emozioni guidati in questa scoperta dalla nostra apertura, curiosità e consapevolezza.

Regalandoci un tempo diverso dalle nostre quotidianità, giocheremo insieme in una dimensione dove non troveranno spazio la fretta, le aspettative, il giudizio.

Incontreremo le nostre resistenze, i blocchi e i limiti che spesso decidiamo di darci, scegliendo se provare delicatamente a metterli in discussione o accettarli come parte preziosa di noi. Proveremo a non fuggire le nostre vulnerabilità. Impareremo la bellezza della debolezza.

In ogni momento della nostra attività, alleneremo la nostra capacità di osservazione: la parola Teatro deriva dal greco *"theomai"* che significa "osservare" e una perfezionata capacità di osservare è presupposto e fine di un possibile sentiero di crescita personale.

Il lavoro dell'attore su se stesso sarà la nostra Via alla conoscenza di sé e al benessere: Corporeità e Fiducia, Tecniche di Respirazione, Rilassamento, Ascolto ed Espressione delle Emozioni, Voicing©, Sensorialità, Training aerobico/muscolare, Immaginazione, Creazione dell'Ensemble integrate con Meditazioni Attive, Visualizzazioni guidate, Danze Sufi e Bioenergetica saranno le attività che sperimenteremo, accogliendone la forza trasformatrice.

Un approccio meditativo all'esperienza teatrale: fare teatro per ascoltarsi, per capirsi, per accettarsi e attraverso la libera e gioiosa espressione di sé, aprirsi al mondo e celebrare la propria unicità.

Guido Feruglio si occupa di arti performative da oltre 15 anni.

E' attore, regista e pedagogo per il teatro, il cinema e la televisione.

Collabora con molti teatri, società di produzione ed enti culturali in tutta Italia.

E' direttore didattico del Biennio di formazione per attori al Teatro San Martino diretto da Roberto Latini (Bo).

Integra nel suo lavoro artistico il portato delle proprie esperienze personali con Meditazioni Attive di Osho, Alchimia del Respiro, Costellazioni Familiari secondo B. Hellinger, AuraSoma©, O.N. Reiki, Danze Sufi, Danza Sensibile©, Voicing©, Arti Marziali Giapponesi e Boxe.