



## Il potere del racconto

**Laboratorio esperienziale:**

**narrazione, scrittura creativa, conoscenza di sé, condivisione del proprio mondo interiore**

<b>Destinatari:</b>	Adolescenti (12-17 anni)
<b>Numero incontri:</b>	7 incontri di 120 minuti circa: 6 incontri di gruppo e 1 incontro per le riprese video
<b>Relatori:</b>	Andrea Bruni, Alessia De Rosa
<b>Numero partecipanti:</b>	ottimale 10, massimo 15
<b>Necessità pratiche:</b>	uno spazio per l'esecuzione del laboratorio e delle riprese video

### Presentazione

Il laboratorio è dedicato ai ragazzi, in particolare nella fase dell'adolescenza: attraverso l'esperienza di raccontarsi tramite scrittura e narrazione, si vuole avvicinare i partecipanti nel loro percorso di crescita, per potenziare il riconoscimento delle proprie individualità, la fiducia e l'accettazione di sé. Il percorso proposto parte dall'affrontare le basi della scrittura creativa e della narrazione teatralizzata, dal movimento interiore delle emozioni, per arrivare all'accettazione delle proprie maschere messe in gioco nell'incontro con gli altri, nel racconto di sé.

I ragazzi vivono ormai immersi in un mondo sempre più caratterizzato dalle comunicazioni sui canali social, che espongono la loro immagine e li stimolano a interrogarsi su come il mondo li percepisce, forse più che su come loro percepiscono se stessi. È una questione che fa parte normalmente della maturazione di un adolescente, ma che in questo periodo storico diventa più pressante se la si connette all'emergenza pandemica, alla didattica a distanza, ai continui collegamenti da remoto. La narrazione di sé diventa difficile anche per la mancanza delle occasioni e dei luoghi adatti, dove non ci si senta giudicati dietro a freddi schermi.

Partendo dai rudimenti della scrittura creativa e della narrazione teatralizzata si arriva alla registrazione di brevi video creati insieme ai partecipanti, passando dalla ricerca della immagine più autentica di sé. Il giudizio bloccante dell'ambiente di riferimento, come quello interiore, viene indagato e depotenziato attraverso la pratica e la scoperta della forza del proprio mondo interiore. L'importanza di raccontare viene indagata: come raccontiamo noi stessi e il mondo che ci circonda ha il potere di modificare la realtà stessa. Attraverso la condivisione, l'espressione, il confronto, la comprensione, si esplora come arrivare ad una narrazione, che serve per lasciare una traccia che può essere di riflessione o ispirazione per altri.

Il laboratorio viene condotto da Andrea Bruni e Alessia De Rosa, professionisti del settore della recitazione, con una forte esperienza nell'utilizzo delle potenzialità dell'espressione creativa ed artistica nella crescita personale e nella consapevolezza di se stessi.

Il percorso è rivolto a chi è curioso di indagare le proprie capacità espressive e recitative, ma anche per chi è intimorito dallo sguardo degli altri e del mondo.



## Obiettivi

- Promozione dell'uso del racconto come strumento di crescita e conoscenza di sé
- Valorizzazione della lettura come avvio al processo creativo
- Riconoscimento delle proprie individualità e risorse
- Valorizzazione della diversità come arricchimento del proprio mondo immaginativo favorendo la decostruzione di stereotipi e pregiudizi
- Valorizzazione dell'integrazione di discipline diverse
- Educazione al linguaggio teatrale/cinematografico, come linguaggio espressivo, narrativo e comunicativo molto efficace, inclusivo, non giudicante
- Sviluppo di competenze culturali e creative
- Stimolo alla creatività
- Stimolo all'ascolto e al lavoro di gruppo

## Descrizione delle attività

Il percorso è strutturato in 7 incontri totali di circa 2 ore ciascuno.

Nei primi 5 incontri vengono svolte le seguenti attività:

- scrittura creativa
- lettura espressiva, narrazione, recitazione
- esercizi di espressività corporea e vocale
- esercizi di immedesimazione in personaggi e/o situazioni sceniche
- analisi della struttura narrativa di un racconto attraverso le tappe del viaggio dell'eroe
- produzione di brevi racconti personali

Nel sesto incontro vengono effettuate le riprese video per ciascun partecipante.

Il settimo incontro è un momento di condivisione sul percorso svolto e sul video prodotto. A tal proposito, tale incontro verrà fissato dopo la finalizzazione del video.

Gli incontri possono essere svolti a cadenza settimanale o modulati in accordo con le attività scolastiche.

Una copia del video prodotto verrà lasciata alla scuola per l'utilizzo che ne vorrà fare.

**Relatori:**

**Andrea Bruni** è autore, attore, regista e, non potendo fare a meno di raccontare quello che impara: insegnante. Poliedrico nel senso più umile, se esiste. Un artigiano della vita, forse, che ricerca la cura e la bellezza in tutto quello che fa. Un uomo in ascolto, curioso di conoscere e di sperimentare. L'attività formativa di Bruni è in continua crescita e trasformazione. Accanto alle messe in scena degli spettacoli, di cui è autore e regista oltre che attore, si sta sempre più affermando il suo metodo didattico. Fonda nel 2012 il progetto didattico "Palco Libera Tutti!", un laboratorio permanente di studio e ricerca sulle arti sceniche collegate al benessere dell'individuo, nel quale il palco diventa strumento fondamentale di crescita personale e consapevolezza.

**Alessia De Rosa** si forma come ingegnere e come attrice: lavora per venti anni nell'ambito della ricerca universitaria; poi, con la nascita di ZERA, si allontana dal settore tecnico, ma continua a dare spazio alla sua inclinazione per la formazione e per la ricerca, arricchendo il lavoro sulla recitazione con l'esplorazione della voce e intraprendendo un lavoro profondo sul movimento corporeo. Negli ultimi anni conduce gruppi di lavoro secondo il modello di intervento tedesco JobAct®, nel quale il teatro è strumento per lo sviluppo dell'autonomia, l'integrazione sociale e l'inserimento lavorativo.

**Soggetto proponente:**

**L'Associazione Culturale ZERA A.P.S.** si costituisce ufficialmente nel 2017 a Sesto Fiorentino (FI), e diventa A.P.S. nel 2020. Nasce dalle energie e le progettualità degli artisti **Alessia De Rosa e Andrea Bruni**, che si sono formati e hanno lavorato in differenti contesti. ZERA propone **percorsi di formazione** nei quali è possibile sperimentare la pratica teatrale partendo dall'ascolto di sé; oltre al percorso didattico annuale "**Palco Libera Tutti!**" ideato da Andrea Bruni e rivolto a bambini, ragazzi e adulti, propone una serie di laboratori specifici. L'associazione si costituisce per la **produzione di eventi culturali e spettacoli teatrali**, con una spiccata attenzione alla sintesi tra movimento corporeo e parola, all'uso libero e surreale del gesto e dell'azione, integrando spesso linguaggi artistici differenti. ZERA si fonda sulla fiducia che ogni forma di espressione creativa ed artistica è strumento fondamentale di crescita personale e consapevolezza di se stessi. L'atto creativo è inteso come urgenza di vita per ciascuna persona ed in ciascuna fase della sua crescita, come possibilità di riportare equilibrio ed armonia a tutti i livelli, corporeo, mentale, spirituale.

**ZERA sul web:**

<https://www.associazionezera.org/>

<https://www.facebook.com/associazionezera/>

[https://www.instagram.com/zera\\_eventi/](https://www.instagram.com/zera_eventi/)

<https://www.youtube.com/channel/UC823tdjqodm4jEDt0j-7zRw/featured>

**Contatti del Legale Rappresentante:**

Alessia De Rosa

Nata a Firenze il 12/07/1972 / Residente in Viale dei Mille 61, 50019 Sesto Fiorentino (FI)

C.F. DRSLSS72L52D612E / Cell: 347 0929726

Email: [alessiaderosa@gmail.com](mailto:alessiaderosa@gmail.com) / PEC: [alessia.derosa@pec.it](mailto:alessia.derosa@pec.it)