



## **La Quarta Dimensione - INGRESSO**

### **I primi passi nel Teatro**

Seminario intensivo

Condotta da

**Daniela Quarta**

con la partecipazione di **Erica Bertolacci**

### **Il senso**

Ogni cammino inizia con un passo.

Il Teatro è un viaggio che comincia dal corpo, dal respiro e dall'ascolto dell'altro. È uno spazio rarefatto e concreto allo stesso tempo, dove si sperimenta la possibilità di stare aperti di fronte al mondo e farsi vedere, di guardare davvero, respirare insieme, di *rischiare* il gesto e la parola in ogni istante. Questo seminario intensivo è pensato per chi muove i primi passi in aula e fa il suo INGRESSO nell'esperienza teatrale: un'immersione totale di 16 ore per scoprire la magia del Teatro come esperienza viva e concreta, fatta di coraggio, gioco, relazione e libertà.

### **Le finalità**

- Avvicinare i partecipanti al linguaggio teatrale con una **esperienza concreta, intensa ed emozionante**, che lascia un segno.
- Sperimentare strumenti fondamentali: **corpo, spazio, voce e relazione**.
- Accendere il desiderio di continuare: trasformare la curiosità in un **fuoco creativo e coraggio espressivo**.

- Coltivare **fiducia, presenza e ascolto** reciproco, valori che appartengono tanto al Teatro quanto alla vita quotidiana.

## **Il programma**

### **□ sabato (8 ore - Il corpo, la voce, la relazione)**

- **Mattina:**

- o Accoglienza e cerchio di apertura
- o Presentazioni attraverso il gioco teatrale.
- o Risveglio corporeo e prime pratiche di ascolto.
- o Training fisico e vocale.
- o Gesti, ritmi, silenzi: esplorazione espressiva del corpo.

- **Pomeriggio:**

- o Giochi di improvvisazione e fiducia.
- o Introduzione alla parola: dal gesto alla voce passando per il respiro.
- o La vita della scena: dinamiche di training per sentire il corpo nello spazio e il gruppo come espressione relazionale.
- o Prime esperienze di scene corali.

### **□ domenica (8 ore - La scena e l'improvvisazione)**

- **Mattina:**

- o Lavoro su emozioni, immagini e ritmo collettivo.
- o Il corpo nel contatto e nella relazione scenica
- o Creazione di brevi scene corali in piccoli gruppi.

- **Pomeriggio:**

- o Preparazione e messa in forma di un esito finale come raccolta e restituzione dell'esperienza d'aula condivisa.
- o Cerchio di chiusura: parole condivise, riflessioni e saluti.

## La metodologia

- Approccio laboratoriale esperienziale.
- Tecniche miste: Stanislavskij, Grotowski, Lecoq, lavoro sul corpo d'attore e sulla relazione in scena.
- Training fisico e vocale.
- L'improvvisazione scenica: non agire ma reagire.
- Lavoro corale con attivazioni individuali.

## La Struttura

- **Frequenza:** un fine settimana intensivo
- **Giorni e orari:** sabato **14/02/26** dalle 10.00 alle 18.00 e domenica **15/02/26** dalle 10.00 alle 18.00
- **Luogo:** Via Cucchiari n. 25 - Milano c/o Accademia del Comico
- **Note:** è consigliato un abbigliamento comodo tipo palestra (tuta, leggings, t-shirt, calze); lo spazio è dotato di spogliatoio per cambiarsi
- **Attenzione:** il seminario è a numero chiuso ed è previsto un numero minimo di partecipanti per la sua attivazione

## Il costo

Il seminario (16 ore)

- **Modalità #unica:** costo totale euro 250 (+ imposte pari al 4% di rivalsa INPS e bollo)

Il costo include la quota di iscrizione, la copertura assicurativa e il materiale didattico fornito durante il laboratorio.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

laquartadimensionelab@gmail.com