

# F DI CIFRA

FORMAZIONE MULTIDISCIPLINARE APERTA A TUTT\*

*CIFRA danzateatro presenta*

## MOTO ARMONICO

Laboratorio esperienziale di danza e poesia

*con Cristina Da Ponte  
e Michele Noce*

Danza contemporanea, improvvisazione e poesia alla ricerca di sé e dell'armonia nello stare creativo e poetico con il gruppo. Ci sarà una parte del laboratorio legato alla poesia, sia in senso coreografico che di scrittura.

Rivolto a tutt\* senza limiti di età, meglio se adulti, bambini solo in presenza dei genitori

L'obiettivo del laboratorio è allenare la nostra capacità di ascolto, indagare le azioni inconsce del corpo che possano diventare motore di movimento. Moto Armonico si propone di affinare: la capacità di equilibrare le varie componenti del nostro corpo attraverso un primo training che si ispira allo yoga, poi di armonizzarci come persone che fanno parte di un gruppo e infine di cercare una sinfonia tra l'io e il luogo che viviamo. Attraverso esercizi di danza, teatro, movimento somatico, in continuo dialogo con la musica, creeremo insieme un ambiente fertile per nuove scoperte, nuovi incontri e nuove composizioni.

## DURATA

Il tempo minimo per andare a fondo al lavoro sono 7 ore ma è possibile fare un percorso per moduli da 2 ore ciascuno

## NECESSITÀ SPECIFICHE

Spazio ampio (minimo 4 x 6 metri) con pavimentazione in legno o simil-legno oppure linoleum, impianto audio con cavo mini jack per collegare il pc, cassa con entrata cannon per inserimento microfono (opzionale), ai partecipanti è richiesto un abbigliamento comodo, scarpe comode, penna e taccuino.

Durante il laboratorio è prevista una passeggiata silenziosa all'esterno (nel bosco o in uno spazio urbano) dove raccoglieremo, attraverso i sensi, materiale per nutrire il tema guida del progetto (il tema guida varierà in base al gruppo e al contesto in cui verrà proposto il laboratorio). Cosa di ciò che osserviamo all'esterno risuona col tema? Una volta che la parte sensoriale riceve i segnali dall'esterno, siamo pronti a raccogliere. In che modo raccogliamo? La nostra proposta è quella di variare ad ogni incontro la modalità di raccolta, o di far scegliere al partecipante il mezzo a lei/lui più affine, alcune proposte:

**-La Fotografia:** i partecipanti sono invitati a fotografare gli elementi del paesaggio che risuonano con il tema proposto o che comunque comunica a loro qualcosa a livello emotivo;

**-La scrittura:** i partecipanti sono invitati a prendere nota su un quaderno, parole che hanno a che fare con gli elementi del paesaggio per loro inerenti al tema;

**-Il disegno:** i partecipanti sono invitati a prendere nota su un quaderno attraverso degli schizzi, linee e/o disegni realistici o astratti di ciò che il paesaggio gli propone, sempre in connessione col tema proposto.

Dopo la passeggiata al rientro in sala ai partecipanti viene lasciato del tempo per rielaborare il vissuto all'esterno attraverso la scrittura, si invita a lasciarsi ispirare e scrivere di getto sensazioni e/o impressioni, immagini che arrivano dalla giornata di laboratorio ovvero dal training e dalla passeggiata.

Dopo la rielaborazione poetica del materiale raccolto, giungiamo alla fase di restituzione al gruppo dove ognuno condivide il materiale raccolto (le proprie fotografie, i propri scritti o i propri disegni e la propria rielaborazione).

Finita la condivisione del materiale, si apre la fase di composizione. Tutti i materiali condivisi dai compagni verranno composti come un'unica opera di gruppo che verrà decisa dalla guida in base al materiale ricevuto dai partecipanti.



## DA CHI È CONDOTTO

### *Cristina Da Ponte*

Cristina lavora da più di dieci anni nell'ambito del teatro e della danza contemporanea come interprete e autrice. Lavora e collabora con diversi artisti soprattutto in Piemonte e Liguria, fa parte dei collettivi *Arcadia PAN-k Ensemble* e *C.I.F.R.A. danzateatro*. È organizzatrice presso *Shared Training Torino*. Insegna da anni teatro, danza, ginnastica artistica e Pilates; negli ultimi anni si è avvicinata allo Yoga e ha creato insieme a Michele Noce il laboratorio *Moto Armonico* che mette insieme tutta la ricerca sul movimento dei due artisti.

### *Michele Noce*

Michele è danzatore fin da molto giovane, negli anni si è occupato di socialità e mobilità sostenibile presso diverse associazioni torinesi. Esperto ciclista e fondatore di *Humus Campus* (campus di danza e ricerca sul movimento) e attualmente lavora come danzatore e organizzatore all'interno dei collettivi *Arcadia PAN-k Ensemble* e *C.I.F.R.A. danzateatro*. Dal 2018 conduce insieme a Cristina Da Ponte il laboratorio *Moto Armonico*.

[cifradanzateatro@gmail.com](mailto:cifradanzateatro@gmail.com)  
+39 340 5903937