

## CORSI E SEMINARI 2011 2012

**CONTACT IMPROVISATION**

**DANCEABILITY**

**METODO FELDENKRAIS ®**

**PILATES**

**TAI-CHI CHUAN**

**TEATRO FISICO**

**STRUMENTI PER LA PERFORMANCE**

**EVENTI, JAM E PERFORMANCE**

[www.ilcortile.net](http://www.ilcortile.net) tieni d'occhio le nostre news!

### **TUTTI I MERCOLEDÌ DI SETTEMBRE**

SPAZIO LIBERO PER PRATICA tai chi DALLE ORE 18 ALLE ORE 19,30

JAM DI CONTACT IMPROVISATION DALLE ORE 19,30 ALLE ORE 22

### **LEZIONI PROVA GRATUITE**

**21 Settembre:** Tai Chi con Xia Chaozen h.18,30/19 Spada e h.19/19,30 forma Wu.

**23 Settembre** Pilates h 17-18

RIDUZIONI SU PRE-ISCRIZIONE PER CORSI E SEMINARI

Inizio lezioni: **5 ottobre 2011**

PER INFORMAZIONI: dal 7 Settembre segreteria ogni mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 - Oppure chiamare il 347 8805330 (lun - ven dalle 15.00 alle 19.00)

Associazione Artistico Culturale "Il Cortile" Via Garibaldi, 30 – 20017 Rho (MI)

Tel./Fax 02 9300205 e-mail: [cortile@ilcortile.net](mailto:cortile@ilcortile.net) sito: [www.ilcortile.net](http://www.ilcortile.net)

skype:ilcortile1

Il Cortile è tra i soci fondatori del c-Dap Lombardia

Coordinamento Danza e Arti Performative Contemporanee della Lombardia

( [www.c-dap.org](http://www.c-dap.org) )

## **CORSI E LABORATORI 2011 -2012**

### **Danza Contact Improvisation** con Laura Banfi e Laura Giudici

(corso annuale)

Tecnica di danza contemporanea che si sviluppa attraverso un dialogo fisico in cui tutti i sensi sono coinvolti. E' una danza di improvvisazione spontanea, imprevedibile, basata sul rispetto e sull'ascolto. Creata dal danzatore americano Steve Paxton, permette, superando gli schemi tradizionali, di sperimentare nuovi modi di espressione attraverso il movimento.

(sono previsti moduli di insegnamento con l'alternanza di differenti insegnanti)

### **Metodo Feldenkrais®** con Laura Banfi

(corso annuale)

“Rendere l'impossibile possibile, il possibile facile ed il facile piacevole” (Moshe Feldenkrais)

Attraverso semplici esercizi corporei stimola la capacità di apprendere, cambiare e migliorare.

Migliorano organizzazione motoria, flessibilità, coordinazione e concentrazione.

### **Pilates** con Rita Samperisi

(corso annuale)

Il Pilates è una ginnastica posturale efficace che stimola la relazione fra corpo e mente, ponendo l'enfasi sulla corretta respirazione, sull'allineamento della colonna e della pelvi. “.. Il Pilates sviluppa il corpo in modo equilibrato, corregge le posture sbagliate, rinvigorisce il fisico e la mente ed eleva lo spirito...” Joseph Pilates

### **Tai Chi Chuan** con Chaozen Xia

(corso annuale)

Arte cinese antichissima. Sequenze tecniche che attivano in profondità ogni parte del corpo, sviluppando sincronia e dinamismo fisico che generano, a ogni età, l'energia vitale che è la base concreta del benessere. Stile Wu, forma tradizionale di Tai Chi.

### **Le Armi del Tai Chi – La Spada** con Chaozen Xia

(corso annuale)

LE ARMI DEL TAI CHI : Senza tralasciare la loro origine nobile e guerriera le armi oggi sono considerate come veri e propri attrezzi della salute. Il loro uso spiega la natura di arte marziale del Tai Chi Chuan. La pratica consiste nell'apprendere il metodo di trasmettere la propria energia alla arma, fino alla sua stessa estremità, per dominarla. La Spada è l'arma per eccellenza, l'unica che si usa ai giorni d'oggi.

## **SEMINARI E JAM**

### **3 WORKSHOP CON URS STAUFFER**

#### **"CONTACT IMPROVISATION: DALLE BASI AGLI STRUMENTI PER LA PERFORMANCE"**

Nel corso dei 3 seminari si partirà dalla tecnica di base della Contact Improvisation, per terminare con un lavoro sugli strumenti per la performance.

***Urs Stauffer** nato e cresciuto in Svizzera, da circa 20 anni si occupa di Contact Improvisation. Dal 1989 al 1991 è vissuto a Berlino, iniziando ad insegnare CI a Tanzfabrik. Successivamente alla caduta del muro è stato invitato a Potsdam dove è stato uno dei fondatori del Potsdamer Tanztage, festival di danza. Alla fine degli anni 90 è tornato in Svizzera ed ha iniziato a lavorare come insegnante in diversi paesi. Il suo lavoro da performer è stato presentato in Svizzera, Italia, Francia, Germania e Cipro. Il suo insegnamento è fortemente influenzato da Steve Paxton, Dieter Heitkamp, Nancy Stark Smith and Bonnie Bainbridge Cohen (Body-Mind Centering®).*

#### **Date seminari:**

**25/26/27 novembre 2011 : SEMINARIO UNO - LE BASI FONDAMENTALI**

Orari: ven. 20.00 – 22.00/ sab. 15.00 -19.00 / dom. 11.00 –15.00

## **24/25/26 febbraio 2012: SEMINARIO DUE – CONTACT IMPROVISATION E FLUID CONTACT**

Orari: ven. 20.00 – 22.00/ sab. 15.00 -20.00 / dom. 10.00 –15.00

Nel seminario è prevista una parte teorica di introduzione alla biologia cellulare tenuta da Alessandra Carelse.

## **Data da definire tra maggio e giugno 2012: SEMINARIO TRE - STRUMENTI PER LA PERFORMANCE**

Un lavoro sugli strumenti performativi della Contact Improvisation.

***Durante i seminari sono previsti momenti di pausa***

**Costo ridotto** per chi si iscrive entro un mese dall'inizio del seminario

NB: per chi non fosse già associato si aggiunge la quota associativa di €5 valida solo per i seminari.

**Acconto/iscrizione: €50\***

In caso di disdetta: entro le 2 settimane dall'inizio del seminario, l'acconto verrà rimborsato con una trattenuta di € 30 per costi di organizzazione – dopo tale data l'acconto non sarà rimborsato.

Versamento acconto diretto presso l'associazione o tramite bonifico con causale: seminario contact (specificando la data del seminario) IBAN IT 55 Q 01030 20501 000001280501

## **EVENTO INCONTRO CON LA COMPAGNIA NUT**

### **EVERY LITTLE MOVEMENT**

21 ottobre 2011

Con il format E.L.M. la compagnia NUT presenta due dei suoi lavori.

#### **Proiezione del cortometraggio MI SPOSERESTI TU?**

Italia 2009, 12' regia - Stefano De Ponti

coreografia, interpreti – B.Geiger e F.Reffo, ispirato a una scena de "La Dolce Vita" di Federico Fellini ed elaborata in una storia che si conclude nei dodici minuti della durata del video: in una Venezia invernale e vuota una Maddalena e un Marcello ci portano al sottile confine tra sogno e realtà.

A seguire, dal vivo e in una versione adattata allo spazio,

#### **lo spettacolo LACRIME ANTICHE**

(2010 coreografia, drammaturgia, interpreti – B.Geiger e F. Reffo musiche originali - Stefano De Ponti in collaborazione con Eleonora Pellegrini) Il mito di Lilith, la Luna Nera, e' portato in un contesto narrativo e assolutamente contemporaneo dove un grande divano rosso diventa co-protagonista di una storia tra un' uomo e una donna che attraversando un' unica notte raggiungono reciproca comprensione.

Con E.L.M. la compagnia NUT si avvicina allo spettatore portandolo a un maggior coinvolgimento nel percepire ogni piccolo movimento creando una conversazione intima e intensa.

## **Seminario condotto da Barbara Geiger e Franco Reffo della compagnia NUT**

### **DIALOGHI**

Il lavoro a due nel teatro di danza

12 e 13 novembre 2011

Il seminario si rivolge a coloro che sono interessati al lavoro a due come *dialogo* nel teatro di movimento. Tema centrale e' la relazione con l' altro nel suo aspetto fisico come nel suo aspetto piu' sottile. Per entrare nel lavoro del partnering vengono proposti esercizi e sequenze sull' uso del peso: due pesi in dinamica. Segue una coreografia che rispecchia il lavoro di ricerca dei due danzatori e si conclude con una composizione a tema alla quale verrà dato un contesto significativo e personalizzato  
Per i partecipanti non vi sono vincoli di provenienza formativa.

**Barbara Geiger e Franco Reffo**, fondatori della compagnia NUT, realtà indipendente nella danza contemporanea che basa il proprio lavoro, teatro dal vivo e videoproduzioni, sulla ricerca coreografica in relazione a drammaturgie originali. La loro collaborazione è iniziata nel 1999 all' interno di Corte Sconta. Lavorano in Italia e all'estero. Collaborano a Milano con l' Accademia dei Filodrammatici, Campo Teatrale e Tilt SpazioDanza. [www.compagnianut.org](http://www.compagnianut.org)

## ALTRI SEMINARI E JAM

Le date verranno di volta in volta pubblicate sulle NEWS del nostro sito.

**“Tuning score: composizione e senso dell’immaginare”** con Lisa Nelson.

**Tai Chi Chuan e Qi Gong** con Chaozen Xia

**Teatro Fisico - Teatro in Inclusione** con Marta Pani

Un'esperienza di *Teatro Fisico*, in cui si è protagonisti insieme ad altri attori con o senza disabilità. Teatro come gioco espressivo, come possibilità di sperimentare il linguaggio del corpo, la voce, la percezione e gestione dello spazio scenico, sviluppando l'ascolto individuale e di gruppo. (aperto a tutti: a persone con o senza disabilità)

**Danza Danceability** con Laura Banfi

Tecnica di danza ed improvvisazione in cui persone abili e disabili si incontrano per danzare insieme in modo spontaneo, nata dalla Contact Improvisation.

**Contact Improvisation con elementi dal Body Mind Centering®** con Laura Banfi

Il Body Mind Centering® è un approccio globale al corpo umano. Si basa su anatomia e fisiologia classiche vissute in prima persona ed esplora il corpo dal punto di vista della percezione della qualità del movimento e del tocco.

## JAM DI CONTACT IMPROVISATION

**(incontri informali di danza in improvvisazione)**

Le date delle jam verranno di volta in volta pubblicate sulle news del nostro sito.

**IL CORTILE INOLTRE CREA SPETTACOLI PER BAMBINI ED ADULTI, PROGETTA ED OFFRE SEMINARI E LABORATORI “SU RICHIESTA” IN SEDE O PER ALTRE ASSOCIAZIONI, ENTI, SCUOLE. LE DISCIPLINE TRATTATE SONO QUELLE IN AMBITO DELL'EDUCAZIONE AL MOVIMENTO ED ALL'ESPRESSIVITA'.**

**PER INFORMAZIONI: segreteria ogni mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 - Oppure chiamare il 347 8805330 (lun - ven dopo le 15.00)**

Associazione Artistico Culturale “Il Cortile” Via Garibaldi, 30 – 20017 Rho (MI)

Tel./Fax 02 9300205 e-mail: [cortile@ilcortile.net](mailto:cortile@ilcortile.net) / sito: [www.ilcortile.net](http://www.ilcortile.net)

skype:ilcortile1