

CORSI E SEMINARI DI 2009-2010

CONTACT IMPROVISATION

DANCEABILITY

METODO FELDENKRAIS ®

PILATES

TAI-CHI CHUAN

TEATRO FISICO

STRUMENTI PER LA PERFORMANCE

VOCE E CANTO

EVENTI, JAM E PERFORMANCE

www.ilcortile.net tieni d'occhio le nostre news!

23 Settembre Presentazione dei corsi con
LEZIONI PROVA GRATUITE

Inizio lezioni: **30 Settembre** 2009

RIDUZIONI SU PRE-ISCRIZIONE PER CORSI E SEMINARI

Dal 9 settembre al 31 ottobre 2009 quota speciale per il corso di Pilates

PER INFORMAZIONI: dal 9 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 sito: 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)

CORSI E LABORATORI 2009 -2010

Danza Contact Improvisation con Laura Banfi e Laura Giudici

(corso annuale - mercoledì h 20.00 – 22.00)

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 - mercoledì h 17.00 - 18.00)

“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 mercoledì e venerdì h 12.45 - 13.45)

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 - mercoledì: corso base h 18.00 - 19.00 / corso avanzati 19.00 - 20.00)

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.

Teatro in Inclusione con Marta Pani

in collaborazione con Cooperativa Sociale Kyklos

(laboratorio – venerdì h 19.00 – 21.00)

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. Dalla poetica di ognuno nascerà la drammaturgia finale di uno spettacolo che verrà replicato a fine maggio e inizio giugno 2010. (aperto a tutti: a persone con o senza disabilità)

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 passare allo studio della percezione di sé e del gruppo e 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:

11/12/13 dicembre 2009 : **SEMINARIO UNO - LE BASI FONDAMENTALI**

5/6/7 febbraio 2010: **SEMINARIO DUE - SOSTENERE ED ESSERE SOSTENUTI**

30 aprile/1/2 maggio 2010: **SEMINARIO TRE - STRUMENTI PER LA PERFORMANCE**

Orari: ven. 20.00 – 22.00/ sab. 15.00 -19.00 / dom. 10.30 -14.30

Costo: € 120 costo ridotto per chi si iscrive entro un mese dall'inizio del seminario

Dopo tale data: €140

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)

Banca Monte dei Paschi di Siena piazza Visconti 7 – 20017 Rho (Milano) Italia

c.c. 00000 12805.01 codice ABI 01030 CAB 20501

IBAN IT 55 Q 01030 20501 000001280501

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.

ALTRI SEMINARI E LABORATORI

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

Tai Chi Chuan e Qi Gong con Chaozen Xia

Teatro Fisico con Marta Pani

Danza Danceability con Laura Banfi

Tecnica di danza ed improvvisazione in cui persone abili e disabili si incontrano per danzare insieme in modo spontaneo. Nasce dalla Contact Improvisation da cui si è diversificata per poter rendere accessibile questo stile di danza anche alle persone che hanno diverse abilità, qualità o talenti.

La Voce e il Canto con Paola Reggiani

Il lavoro sulla presa di coscienza delle tecniche necessarie al controllo della respirazione e della emissione del suono si svolge parallelamente alla valorizzazione delle potenzialità espressive individuali. Un percorso in cui il concetto di scissione tra anima e corpo...tra voce ed interpretazione vuole trovare una strada di ricongiungimento, volta alla scoperta della propria interezza.

Contact Improvisation con elementi dal Body Mind Centering(R) con Laura Banfi

Il Body Mind Centering è un approccio globale al corpo umano che risveglia la sua innata intelligenza e il suo potenziale di trasformazione. Si basa su anatomia e fisiologia classiche vissute in prima persona ed esplora il corpo dal punto di vista della percezione, degli stati di coscienza, della qualità del movimento e del tocco.

IL CORTILE crea EVENTI, JAM E PERFORMANCE,

INOLTRE 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 / sito: www.ilcortile.net

skype:ilcortile1