25 MAGGIO 2018

COPERNICO MILANO CENTRALE

WORKSHOP IN PROGRAMMA

Finger Labyrinth



Tra Chartres e il Big Bang per attivare le onde teta del cervello.

Jimmy Gowan, un fisico studioso dell'origine dell'universo, sostiene, attraverso un complesso calcolo di "frattali", che il Big Bang, visto in sezione piatta, corrisponde al labirinto da 11 spire disegnato sul pavimento della cattedrale di Chartres. Un altro gruppo di scienziati ha rilevato che un modo per attivare le onde teta del cervello umano (tipiche dei processi creativi) sia far percorrere un labirinto.

Vivere l'esperienza di camminare il celebre labirinto diventa una possibilità quotidiana a portata di mano: un sapiente facilitatore guiderà i partecipanti nella creazione del proprio labirinto accompagnandoli sulla punta delle dita in un percorso di cambiamento, creatività e innovazione.

Durata: 20 min

A caccia di desideri

In un'atmosfera rilassata e sognante, andremo a caccia dei nostri desideri più nascosti e folli, quelli che potremmo realizzare già domani e quelli che non sappiamo nemmeno di avere. Uno ancora uno e un altro ancora. Li potremo realizzare tutti, con un pizzico di magia, di tecnica, con la necessaria riflessione e tanta fantasia. Durata: 20 min

Argo-improvvisando

I bravi oratori sono capaci di ipnotizzare le folle, sedurre nazioni. Ma prima di conquistare l'Ossezia forse vale la pena esercitarsi. Come? Improvvisando argomentazioni strutturalmente ineccepibili su tematiche fondamentalmente improbabili e sulla base di immagini assolutamente a caso quale supporto visivo. Non tutti nascono Cicerone, ma ci si può lavorare.

Durata: 15 min

Siamo tutti songwriters

Partendo da un genere musicale, da un'emozione e da una situazione i partecipanti saranno guidati, individualmente e in gruppo, nelle tecniche di songwriting per ideare una canzone o creare il ritornello della nuova hit dell'estate per il loro cantante preferito.

Durata: 30 min

Visione attraverso il Mandala



La parola mandala ha dentro di sé tanti significati, dal cerchio al regno, dalla totalità alla presenza nascosta. Noi useremo il processo del disegno, tra geometria e mano libera, per rispondere a tre domande riguardo a una nostra visione o sfida (in inglese, si direbbe "itch"). Ogni sezione del mandala può portare a galla risposte che nascono dal centro e tendono verso l'azione.

NB: per partecipare non occorre saper disegnare.

Durata: 45 min

Sviluppa le tue idee

Un tool creativo per valutare e sviluppare le idee in maniera positiva fino a osservarle sotto una nuova luce e portarle al punto di essere messe in pratica. Con questo strumento si assisterà alla straordinaria trasformazione delle idee in soluzioni.

Durata: 30 min

Viaggio nel tempo

Una linea lungo il tuo tempo.

Raccogli e metti in sequenza risorse e azioni per realizzare il cambiamento che cerchi e per trasformare in realtà la soluzione ipotizzata.

Porti con te, attraverso un filo rosso tra passato, presente e futuro, le sensazioni positive che ti accompagneranno nella realizzazione del tuo piano d'azione.

Durata: 30 min

Una voce, la mia voce

La voce è uno degli strumenti più potenti e più inconsapevoli che il nostro corpo ha a disposizione. Immaginate cosa potrebbe diventare se solo se ne prendesse coscienza.

Come funzionano le corde vocali, come si respira col diaframma, come usare la voce per fare arrivare sia il significato che il significante. Perché di solito è più importante il "come" lo dici rispetto al "cosa" dici.

Vieni a scoprirlo.

Durata: 15 min

Incursioni d'arte

La creatività non è necessariamente arte... ma sicuramente l'arte è creatività e sperimentare può portare a piacevoli scoperte!

Durata : 15 min

Impro Social



Il Teatro di improvvisazione per creare uno spazio di relazione, uno spazio in cui ciascuno può esprimersi creativamente senza timore di fallire, perché "tutto quel che fai è la maniera giusta per farlo".

Il processo è lo scopo. Inizia con un posto da esplorare e continua con la ricerca delle colleganze nello spazio e nella relazione con gli altri. Qual è il nodo che ci unisce e\o separa? Durata: 50 min