

SULLA SOGLIA

Corso base

Il Risveglio della Creatività tra Corpo e Spirito

Ideazione e cura di Monica Ceccardi



"Che si colmi la distanza tra ciò che senti e ciò che fai"

Mariangela Gualtieri

SULLA SOGLIA è un laboratorio di creazione teatrale al femminile, uno spazio protetto di ascolto e libertà. Il teatro diviene qui una *soglia*, un confine da danzare tra chi crediamo di essere e chi non sappiamo di poter diventare, tra le aspettative altrui e la nostra libera essenza.

Attraversare questa *soglia* è un viaggio nel tempo dell'anima per ascoltare *la parola prima delle parole* radicata nel nostro fuoco centrale. È un invito a entrare nel cuore del teatro come in un luogo familiare e sconosciuto, per riposare, osare e creare senza paura, in piena libertà.

Lavoreremo per risvegliare il corpo e riconnetterlo allo spirito attraverso il respiro e l'ascolto profondo. Daremo poi voce e respiro teatrale alle nostre storie più autentiche, trasformando i momenti di rottura in una nuova e sorprendente fioritura, interiore e condivisa.

Metodo di Lavoro

Il metodo è olistico e pratico, focalizzato sull'espressione, la scrittura e l'improvvisazione

- Grammatica dell'attore: training, esercizi, visualizzazioni e improvvisazioni
- Corpo poetico: pratiche di respirazione e di ascolto profondo del corpo
 - Corpo delle parole: Scoperta, scrittura e vita di un testo
- Creazione della scena: La verità teatrale e la costruzione di un personaggio
 - Vivere sulla scena: Scrittura scenica e creazione collettiva

DOVE?

Il corso si svolge presso lo Spazio Pan, viale Cassarate 4, Lugano

COME?

11 incontri di 90 minuti ciascuno

Abbigliamento comodo, un quaderno e una penna.

QUANTO?

Il costo per l'intero corso è di 380 franchi

Prima lezione di prova libera al costo di 30 franchi

QUANDO?

I seguenti giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20

Ottobre 2025: **23, 30**

Novembre 2025: **27**

Dicembre 2025: **4, 11**

8 Gennaio 2026: **8, 15, 22, 29**

Febbraio 2026: **5, 12**

CHI?



Monica Ceccardi, artista italiana residente a Lugano. Diplomata all'Accademia del Teatro Stabile del Veneto, dove vince il Premio Franco Enriquez come migliore interprete, consegue la Laurea Magistrale con lode in Filosofia all'Università degli Studi di Padova. Fonda NONSOCHÉ teatro e MAB ensemble, due collettivi teatrali con una particolare attenzione alla condizione femminile. Con lo spettacolo di MAB ensemble "Biancarosarossa" è stata finalista al Premio Scenario 2015. Lavora per vari Teatri Nazionali italiani, tra i quali il Teatro Stabile del Veneto "Carlo Goldoni" e il CTB Teatro Stabile di Brescia. È stata diretta, tra gli altri, da Monica Conti, Cesare Lievi, Elena Bucci e Marco Sgrosso, Fausto Cabra, Marco Ghelardi, Lindsay Kemp, Marcos Morau, Alberto Terrani, Lorenzo Bassotto, Pippo Di Marca. È lettrice professionista di audiolibri. Al lavoro di attrice e autrice ha sempre affiancato il suo personale percorso di studio e ricerca, e un costante lavoro di pedagogia teatrale, creando e curando personalmente laboratori teatrali e spettacoli. Dal 2018 collabora stabilmente come autrice, attrice e pedagoga con il Teatro Pan di Lugano, con il FIT Festival Internazionale del Teatro e della scena contemporanea, e con LAC Lugano Arte e Cultura. Con il progetto "Sulla soglia", da anni lavora con un gruppo di donne ticinesi alla creazione di performance in cui il confine tra teatro, poesia, installazione e visione si superano e confondono. Parallelamente al suo lavoro in teatro e al suo percorso di ricerca e studio ha sempre disegnato e dipinto. Attualmente frequenta il Biennio di Laurea Specialistica all'Accademia di Belle Arti di Brera a Milano.

www.monicaceccardi.com

Per informazioni e iscrizioni scrivere a ousialogia@gmail.com o al numero 0762425064 (whatsapp)