

Stare

**Senza scappare,
né reagire,
per scegliere.**

**Percorso di improvvisazione teatrale
per adolescenti 14-18 anni**



Stare

Senza scappare,
né reagire,
per scegliere.

Hai mai provato a fare qualcosa di importante anche quando avevi paura?

A volte le emozioni prendono il volante.
La paura ci dice di scappare.
La rabbia ci spinge ad attaccare.
L'ansia ci chiede di controllare tutto.

"Tra quello che senti e quello che fai c'è uno spazio. In quello spazio c'è la tua libertà."

STARE è un laboratorio gratuito di teatro e improvvisazione che ti aiuta a sviluppare:

- consapevolezza delle tue emozioni;
- capacità di fermarti e osservare prima di reagire;
- fiducia nel gestire situazioni imprevedibili;
- capacità di scegliere azioni coerenti con ciò che conta per te;
- creatività, presenza e relazione con gli altri.

Attraverso il gioco teatrale esploreremo che un pensiero è solo un pensiero, un'emozione è un'onda che arriva e passa, e che possiamo continuare a muoverci nella direzione che scegliamo.

Stare

Senza scappare,
né reagire,
per scegliere.

STARE significa:

Osservare
Accogliere
Scegliere
Agire

Non eliminare ciò che senti.
Imparare a guidarlo.

Cesena

ELISEO ART LAB

martedì dalle 17:30 alle 19:30

Ottobre: 6, 13, 20, 27

Novembre: 3, 10, 17, 24

Info e prenotazioni

@adole.scena

+39 339 5472432

progettoadolescena@gmail.com