

...

# Il Cielo all'Improvviso



dal 26 al 30 luglio 2012  
**Seminario Intensivo  
Metodo Med®**

Condotta da **Carola Baldini e Claudia Pastorini**  
Tutor: **Tiziana Franceschini**

**Ostello dell'Associazione Culturale Artemista**  
Interno della Cascina del Castello - Spessa Po (PV)



...

# Il Cielo all'Improvviso



dal 26 al 30 luglio 2012  
**Seminario Intensivo  
Metodo Med®**

## Le Pratiche di Flusso

**Per vivere il movimento come  
“la prima risposta a una domanda  
che l’organismo non si è mai posto”**

A.Damasio

Le **Pratiche di Flusso** utilizzate nel metodo Med® ([www.teatrodanzamed.com](http://www.teatrodanzamed.com)) costituiscono un’esperienza personale e collettiva, una forma di meditazione dinamica che permette di vivere il presente nell’unità del movimento e del pensiero e che può essere praticata da tutti: da chi sente l’esigenza di uscire dalle mappe mentali e fisiche dettate dalla quotidianità e dalla routine, che ogni giorno orientano le proprie azioni e la percezione del mondo, ma soprattutto da chi fa del suo corpo uno strumento di lavoro artistico, terapeutico ed educativo.

Le **Pratiche di Flusso** danno forma, nel loro insieme, ad un training specifico, intenso e vitale, che induce un piacere del corpo che naturalmente apre all’incontro con sé stessi e con l’altro. Il primo passo verso la dimensione dinamica della pratica si compie entrando nel personale movimento che, stimolato nella direzione della continuità e della fluidità, consente al praticante di superare gli ostacoli del giudizio, della tecnica, del tempo veloce e riarmonizzare squilibri energetici e posturali sciogliendo, al contempo, stereotipi espressive ed emotive. L’emersione del flusso nel movimento permette di entrare in un’autentica poetica dell’ascolto, oltrepassando quella soglia che separa razionalità e immaginazione, personalità e radici profonde del sé, alla scoperta dei legami che uniscono l’apparenza alla sostanza.

Il percorso di ricerca proposto ha lo scopo di svelare la relazione esistente tra impulso interno ed espressione esterna stimolando, nel rispetto dei tempi naturali dell’azione e del riposo, l’innata capacità umana di far emergere senso dal flusso e la possibilità di un rapporto più fluido e ricco con il reale.

Durante i momenti di riflessione e osservazione, si forniranno ai praticanti alcuni strumenti per scoprire le proprietà formali e temporali della “logica di flusso”.

**Carola Baldini e Claudia Pastorini**

...

# Il Cielo all'Improvviso



dal 26 al 30 luglio 2012

## Seminario Intensivo Metodo Med®

Condotta da **Carola Baldini**  
e **Claudia Pastorini**

Tutor: **Tiziana Franceschini**

### Ostello dell'Associazione Culturale Artemista

Interno della Cascina del Castello  
Spessa Po (PV)

### ORARI E ATTIVITÀ

<b>GIOVEDÌ 26</b>	<b>VENERDÌ 27</b>	<b>SABATO 28</b>	<b>DOMENICA 29</b>	<b>LUNEDÌ 30</b>
	<b>8.00</b> Colazione	<b>8.00</b> Colazione	<b>8.00</b> Colazione	<b>8.00</b> Colazione
	<b>9.00 - 12.00</b> Laboratorio 2	<b>9.00 - 12.00</b> Laboratorio 4	<b>9.00 - 12.00</b> Laboratorio 6	<b>9.00 - 12.00</b> Laboratorio 8
				Chiusura
<b>13.00 - 14.00</b> Arrivi e sistemazioni	<b>13.00 - 14.00</b> Pranzo autogestito	<b>13.00 - 14.00</b> Pranzo autogestito	<b>13.00 - 14.00</b> Pranzo autogestito	
<b>15.30 - 19.30</b> Laboratorio 1	<b>15.30 - 19.30</b> Laboratorio 3	<b>15.30 - 19.30</b> Laboratorio 5	<b>15.30 - 19.30</b> Laboratorio 7	
			Spazio scenico	
<b>20.30</b> Cena autogestita	<b>20.30</b> Cena autogestita	<b>20.30</b> Cena autogestita	<b>20.30</b> Cena autogestita	
	Spazio attività	Spazio attività	Spazio libero	

...

# Il Cielo all'Improvviso



dal 26 al 30 luglio 2012

## Seminario Intensivo Metodo Med®

### MATERIALE DA PORTARE CON SÉ:

- un quaderno per il diario personale/professionale
- un'immagine e una musica di flusso (scelta libera)
- un materassino, un telo e un piccolo cuscino
- scarpe da ginnastica, pantaloni della tuta, magliette a maniche corte e lunghe di cotone
- un pantalone lungo e una maglia (maniche corte, lunghe o canottiera) del proprio colore preferito

### LETTURA CONSIGLIATA:

R. Laban - L'arte del movimento" - Edizioni Ephemera

**COSTO COMPLESSIVO:** € 370

Comprende pernottamenti, prima colazione e docenza.  
Pranzi e cene sono a carico del gruppo.

**ISCRIZIONE:** € 120 entro e non oltre il 21 maggio 2012  
bonifico bancario sul c/c IT38G0305801604100570752362  
Specificare nome, cognome e "iscrizione intensivo MED"

**SALDO:** € 250, direttamente in ostello

**PARTECIPANTI:** min. 8 - max 12

**ARRIVI:** 26 luglio entro le ore 13.00

**PARTENZE:** 30 luglio entro le ore 17.00

---

### PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

**Carola Baldini**  
Med Valencia (ESP)

carola\_dmt@yahoo.it

**Claudia Pastorini**  
Med Milano (ITA)

Mobile: 3473476272

cpastorinister@gmail.com

[www.teatrodanzamed.com](http://www.teatrodanzamed.com)