

CREA TI VA

— *pratiche nel vuoto MA —*

movimento dentro la soglia

scrittura · voce · gesto

(per sentire, non sapere)



Giada Ulivi

© Giada Ulivi

Crea Ti Va©
pratiche nel **Vuoto** – MA
scrittura · voce · movimento · gesto

Il lavoro si ispira al **concetto giapponese di MA**:

il vuoto fertile, la pausa,
lo spazio tra le cose
in cui qualcosa può emergere.

Perché questo accada,
è necessario mettersi in **ascolto di quel vuoto**.

Crea Ti Va© è un laboratorio per adulti
in cui i linguaggi creativi – **scrittura, voce, movimento, gesto** –
attivano quell'ascolto, accompagnano l'esplorazione,
permettono di fare esperienza diretta di ciò che affiora
e aprono possibilità di restare con quello che c'è.

Attraverso giochi di scrittura, movimento, musica e teatro
si attraversano diversi livelli dell'esperienza:
dal leggero al profondo, dal corpo alla parola,
senza prestazione e senza obbligo di esposizione.

Alcune pratiche invitano a toccare zone intime e personali.
Ciò che emerge può essere custodito per sé:
l'indicibile non deve essere raccontato,
ma trovare spazio.

Altre proposte restano sul piano del gioco e dell'immaginazione
e si aprono alla condivisione.

Crea Ti Va© è uno spazio sicuro,
un tempo sospeso,
dove esplorare la propria espressività
e lasciare che qualcosa prenda forma.

Non serve “saper scrivere”.
Non serve “essere creativi”.
Restare con sé, apre tutte le porte.



AMBITI DI LAVORO

Il laboratorio utilizza diversi linguaggi creativi, che possono essere integrati e modulati in base al contesto:

- scrittura creativa
- voce e suono
- movimento corporeo
- musica
- pratiche di gioco e improvvisazione

L'articolazione delle pratiche viene adattata di volta in volta in relazione al gruppo, al tempo a disposizione e allo spazio ospitante.

FORMATI

Il laboratorio è modulabile e può essere proposto in diverse modalità:

- Incontro singolo
durata indicativa: 2 / 2,5 ore
- Ciclo breve
3 incontri da 2 ore
- Percorso continuativo
5 incontri da 2 ore

I formati vengono concordati in base alle esigenze dello spazio e del gruppo.

SPAZIO

- ambiente riservato e accogliente
- adatto al movimento corporeo
- possibilità di riproduzione musicale a volume moderato
 - non sono necessarie attrezzature specifiche
- verranno utilizzati supporti per la scrittura a mano e cassa per una moderata diffusione sonora

PARTECIPANTI

- numero indicativo: da 8 a 30 partecipanti
- non sono richieste competenze artistiche o performative



PRINCIPI DI LAVORO

◆ 1. **Corpo** prima della parola

La scrittura non nasce dalla testa,
ma dal movimento, dal suono, dal respiro.

La parola arriva dopo.

◆ 2. Tutta la **gamma emotiva** è ammessa e ricercata

Si esplorano:

- leggerezza
- gioco
- immaginazione
- ma anche zone più intime e profonde

Senza scavare traumi.
Senza forzare racconti.

◆ 3. **L'indicibile non va spiegato**

Alcune pratiche permettono di dare forma
a ciò che non trova facilmente parola,
senza obbligo di condivisione.

L'obiettivo non è raccontare l'indicibile,
ma dargli **spazio**.

◆ 4. **Crea Ti Va©: uno spazio sicuro**

Il lavoro può attraversare momenti diversi:

- più intimi e personali
- più collettivi, giocosi, cognitivi

Ognuno sceglie quanto e come partecipare.



COSTI

I costi indicati hanno valore orientativo e possono essere adattati in base al contesto, alla durata e alle modalità della collaborazione.

- ◆ Incontro singolo (2 / 2,5 ore)
 - €30 – €45 a partecipante
oppure
 - €250 – €400 forfettario (gruppo già costituito)
- ◆ Ciclo breve – 3 incontri (2 ore ciascuno)
 - €90 – €120 a partecipante
oppure
 - €700 – €1.000 forfettario
- ◆ Percorso continuativo – 5 incontri (2 ore ciascuno)
 - €150 – €180 a partecipante
oppure
 - €1.200 – €1.600 forfettario

Le modalità economiche vengono definite in dialogo con lo spazio ospitante, sono possibili formule miste (quota partecipante + accordo con lo spazio).

CONDUZIONE

Il laboratorio è condotto da
Giada Ulivi
facilitatrice di pratiche creative,
ascolto e orientamento individuale



Crea Ti Va© privilegia un approccio esperienziale e progressivo,
basato sull'ascolto e sulla presenza,
senza finalità performative né obiettivi di risultato.

