

# 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, aprire 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.

