



“Tecniche di respirazione ed Uso della Voce”

Condotta da Linda Cifaldi

Sabato 12 Ottobre 16,00-19,00

Respirare è la funzione primaria ed essenziale di tutti noi esseri viventi, nonostante la sua evidente naturalità sono infinite le distorsioni che avvengono nell'“esercitarla”, causa questa dei più disparati disturbi legati al benessere psico fisico in generale. La respirazione è in grado d'influenzare più o meno positivamente la nostra salute fisica, cognitiva ed emotiva.

Una buona respirazione favorisce inoltre la gestione degli stati di ansia e di stress ed incide fortemente sulla qualità del nostro linguaggio, del nostro modo di parlare, specialmente per chi con la “voce” lavora e si relaziona.

Il seminario intende fornire piccole nozioni di base e correggere adattamenti errati nella respirazione e nell'uso della voce altresì aprire alle sconfinite possibilità che noi esseri umani abbiamo usando correttamente la respirazione e la voce. Il percorso darà indicazioni riproponibili quotidianamente ed in qualsiasi ambito della vita per migliorare tali aspetti.

In ultimo sarà svolto un lavoro di lettura sul testo per andare a prendere consapevolezza delle proprie inflessioni toccando infine il mondo della prosodia.

Il seminario investigherà le seguenti tematiche:

- Tecniche di respirazione
- Respirazione con il diaframma
- I canali del suono
- Articolazioni, tono, accento
- Fonologia e intonazione
- Lettura e prosodia

Linda Cifaldi si laurea in scienze dell'Educazione nel 2000, prosegue gli studi conseguendo il master “Il clown nelle strutture socio sanitarie”, al contempo si forma teatralmente frequentando diverse accademie, stages e corsi in Italia e all'estero. tra cui il “La Scuola Internazionale di Teatro” e la “Bont's international clown school”, investiga il percorso sul mimo con M. Monetta e sul clown con Emmanuel La Vallè, prosegue gli studi con stage di commedia dell'arte, teatro danza, dizione e teatro classico italiano.

Esperta in processi formativi, educatore, attrice e regista, opera come educatore professionale nelle scuole e come riabilitatore in strutture sanitarie e sociali lavorando con giovani a rischio, diversamente abili, psichiatrici, demenze senili, prediligendo la teatro terapia come strumento riabilitativo, attiva progetti teatrali, di prevenzione e formativi nelle scuole, nel 2011 ha fondato l'associazione di promozione sociale “Tempo Creativo” con la quale opera per il benessere psico fisico di bambini, ragazzi ed adulti e per la partecipazione attiva alla vita sociale e la valorizzazione del patrimonio naturalistico, alimentare e culturale.

Per info e prenotazioni: info@tempocreativo.it, 3294155464