

PASSOPASSO festival 2014 - PROGRAMMA Sabato 27

LABORATORI ADULTI mattina

> Lezione di HATA YOGA

con Michela Montagnani
ore 10-11

> Lezione di YOGA INTEGRALE

con Stefano Cariello
ore 11-12

> Lezione di ZEN-STRETCHING

a cura di Sabino Tamborra
ore 11-12

Lo Zen-stretching è una forma di ginnastica morbida teorizzata dal maestro shiatsu Shizuto Masunaga, basata sull'allungamento e la tonificazione delle catene muscolari lungo il percorso dei meridiani energetici. Questa disciplina consiste nell'esecuzione di una precisa sequenza di esercizi in grado di facilitare la circolazione dell'energia vitale nei vari organi, anche mediante l'uso di immagini mentali e tecniche di respiro profondo.

> Sessione di YOGA DELLA RISATA

condotta da Daniela Solzi
ore 11,30-12

“RIDERE non conosce confini, non fa distinzioni di razza, credo religioso o colore ed è un linguaggio universale che può unificare il mondo” Madan Kataria. Lo yoga della risata è nato da un'intuizione del medico indiano Madan Kataria nel 1995 a Mumbai e si è diffuso rapidamente in diversi paesi del mondo, è una disciplina che unisce la risata incondizionata ad esercizi derivati dalla respirazione Pranayama.

> RISVEGLIO ATTENZIONE MOTORIA

con Massimiliano Barachini
ore 11-12

Una serie di semplici schemi motori attivabili attraverso riflessi somatici e “attenzioni” quotidiane (dello sviluppo infantile), con cui si possono creare sequenze modulari per una più attenta consapevolezza motoria. **Massimiliano Barachini** studia tecniche formali tecniche esperienziali (release, contact improvisation, body mind centering, authentic movement) Yoga, Tai Chi e Qi Gong. Lavora come danzatore e Operatore Craniosacrale Biodinamico.

> Laboratorio sulla VOCE: "Il suono vocale: una porta privilegiata per la consapevolezza"

a cura di Donatella Livigni
ore 11,12,30

“Un suono unito nei suoi parametri più alti rispecchia un corpo e una persona altrettanto ritrovati nella loro unità” Il Metodo Funzionale della Voce è una pratica che mira a prendere consapevolezza delle relazioni profonde tra suono e corpo attraverso esperienze percettive e sensoriali. Attraverso il suono, potente stimolatore/trasformatore della materia, dello stato dei tessuti del corpo, regolatore di funzioni corporee, recettore dei moti emozionali più fini, ma più di tutto esecutore autonomo di un canto che portiamo dentro come funzione necessaria. Il laboratorio è rivolto a tutti (max 10 partecipanti). **Donatella Livigni**, funzionalista vocale e ricercatrice in pedagogia, musicista e cantante.

> Trattamenti di PRANOTERAPIA

a cura Laura Moretuzzo
ore 10,30-13

La pranoterapia è una disciplina antichissima che opera sul *prana* o energia vitale, il campo energetico di cui tutto è costituito e circondato. Attraverso la percezione del campo energetico della persona la

pranoterapia permette di rafforzare gli organi e i centri che lo necessitano, purificare dalle scorie metaboliche ed energetiche, individuare e trattare i blocchi psicosomatici, stimolando i naturali processi di autoguarigione. Laura Moretuzzo è naturopata e pranoterapeuta.

> **Massaggio AYURVEDICO VISCERALE e del VISO**

a cura di Claudia Scarfò

ore 10,30-13

> **"IL SUONO NELLO SPAZIO": luogo per il suono libero**

a cura di Luca Dom in collaborazione con l'associazione "Cambiamusica!-Firenze"

durante la giornata

Il mio lavoro è quello di armonizzare con semplici note e suoni il mondo reale circostante, o in qualche modo, diciamo sottolineare l'armonia che già si manifesta ed è presente, fra natura, persone e ambiente. Questo è un progetto nato per creare uno spazio musicale aperto, dove invitiamo e ospitiamo chi vuole.

> **PRANZO SABATO ore 13-14**

- Fagioli cannellini con olive nere taggiasche, semi di girasole tostiti e erbe aromatiche
- Pappa al pomodoro
- Pinzimonio di verdure fresche con crema di sesamo

> **CONCERTO: ALESSANDRO VITI Musica Meditativa**

ore 13

Improvvisazioni con flauto traverso su basi di altri strumenti prevalentemente Indiani, quali tampura, sitar, esraj, oltre che chitarra e tastiera.

TAVOLO: RETI SOLIDALI

Un passo verso la comunità territoriale

ore 15-17

"Tanti altri mondi non solo sono possibili, ma già esistono. Non si tratta di proporre un modello unico da contrapporre a quello esistente, ma di scoprire la diversità delle proposte".

Alcune delle persone invitate ci parleranno di quello che si sta muovendo in America Latina a partire da culture secolari in cui la comunità, il rapporto con gli altri e con l'ambiente hanno ancora un radicamento nel sentire delle persone; questo radicamento, però, non è immobile, ancorato al passato, ma è il motore per la costruzione di nuovi progetti. Le altre ci faranno conoscere progetti, proposte, realtà del nostro territorio che sono accomunate dall'idea di un'uscita dalla "dittatura della competitività, della crescita, dell'individualismo". Nonostante la diversità di queste proposte, in tutte compare l'idea di "condivisione" come punto centrale. Insieme tenteremo di trarre un senso da queste testimonianze.

Prima e dopo, al tavolo, raccoglieremo i nominativi delle persone che sono interessate ad iniziare un percorso verso la costituzione di un gruppo permanente che, sul nostro territorio, si occupi di formulare proposte coerenti con le considerazioni che emergeranno dal dibattito.

Testimonianze da altre parti del mondo

- Aldo Zanchetta (alcune esperienze dall'America latina)
- Claudio Orru (l'escuelita di Oaxaca-Messico)
- Luca Giacomelli (quali comunità?)

Testimonianze dal nostro territorio

- Paolo Menchini ("Tutta Un'Altra Città"- Massa)
- Daniela Brunetti (G.A.S. Pisa Newroz e D.E.S Altro Tirreno)
- G.A.S. Lucca (Il Progetto C.O.S.A)

> **SPAZIO SCAMBIO DEI SEMI per la conservazione della biodiversità.**

a cura di Jeremy Luedtke

tutta la giornata

“Un seme è un sogno, pronto a nascere e ad avverarsi non appena le condizioni sono favorevoli.”

Jeremy mostrerà e spiegherà i semi raccolti, dando suggerimenti e consigli per la raccolta e la conservazione. Il messaggio fondamentale che desidera trasmettere, è che tutti noi possiamo e dobbiamo dare un contributo alla salvaguardia della biodiversità e affidare il nostro futuro alle multinazionali che vogliono controllare i semi solo per questioni economiche, ma agire nel dare fiducia ai piccoli produttori che intendono portare avanti questo messaggio.

Chiunque desideri scambiare i semi è benvenuto. Chi non ha semi da scambiare, può portare comunque qualcosa di autoprodotta (marmellate, vino, miele, biscotti, pane, dolci, ecc) per potere fare scambio.

“ Per diventare seed savers non servono abilità speciali, tutti lo possono fare. Si comincia con qualche seme piantato nel proprio orto, così si diventa salvatori e custodi di semi”.

LABORATORI ADULTI pomeriggio

> I FIORI DI BACH

a cura di Ilaria Caglieri

Consultazioni ore 15-18

Creati da un noto medico e batteriologo inglese, Il Dr. Edward Bach, attivo nei primi decenni del Novecento, rappresentano un valido aiuto nel percorso di auto consapevolezza. Lavorano a livello sottile sul sistema corpo-mente e con le loro vibrazioni vanno a riequilibrare le emozioni negative, riconnettendoci con la nostra vera essenza. I fiori sono atossici, privi di effetti collaterali, si possono usare anche con i bambini e gli animali. **Ilaria Caglieri** si occupa di discipline bionaturali da anni. E' floriterapeuta, e si è formata presso il Bach Centre (Inghilterra) e l' Accademia Centaurea (Firenze).

> AUTOPRODUZIONE DETERGENTI PER LA CASA

Dimostrazione a cura di Laura Borra

ore 16,30-18

Sono autodidatta nell'autoproduzione e mi da grande soddisfazione non sporcare il mondo, per questo mi produco la maggior parte dei detersivi che mi servono. Quello che vi proporrò in questi due giorni è di fare insieme il detergente per i piatti. In modo semplice, economico e naturale e per poterlo poi godere nelle nostre case.

> COMUNICAZIONE EMPATICA

Incontro Interattivo a cura di **Assopace-Pisa**

ore 17-19

*Il nuovo approccio alla comunicazione sperimentato da oltre 40 anni da Marshall Rosenberg, Ph.D., fondatore del Center for Nonviolent Communication (www.cnvc.org) (www.centroesserci.it) offre strumenti per instaurare, in ogni ambito, relazioni basate sulla fiducia e sul rispetto reciproco. Alla base di questo approccio, c'è la capacità di connettersi gli uni agli altri in un modo nuovo, che permette di creare le condizioni in cui i bisogni di tutti sono ascoltati e soddisfatti. Connettendosi profondamente ed autenticamente con le persone della nostra vita e comprendendosi gli uni con gli altri attraverso l'ascolto empatico, si contribuisce anche a trasformare il mondo con strumenti nonviolenti. L'incontro sarà tenuto da **Assopace-Pisa**, nodo pisano dell'Associazione per la Pace attivo dal 2009 nel campo dell'educazione alla pace e alla gestione nonviolenta dei conflitti e nella promozione della partecipazione, specialmente giovanile. Costituita prevalentemente da studenti ed ex-studenti di "Scienze per la Pace", Università di Pisa, ha numerose esperienze di formazione con studenti, docenti e genitori in diverse scuole toscane ed è impegnata in progetti europei di scambio giovanile. www.assopace.org*

> LA BANDA DELLA CALENDULA: quella che ascolta le piante

a cura di Stefania Gontero

ore 17-18,30

Autoproduzioni per la cura del corpo, dell'anima e della terra.

Seduti in cerchio per raccontare le storie delle piante, come riscoprirle, conoscerle ed utilizzarle dal prato a casa tua. Ci occupiamo di ricerca, diffusione e autoproduzione di tecniche, prodotti e rimedi fitoterapici ecologici, per mettere in pratica alcuni valori fondamentali: la conoscenza e il rispetto dei doni della

natura e l'uso etico delle sostanze abolendo quelle inquinanti e favorendo quanto possibile le risorse a Km 0.

> **DIMOSTRAZIONE di KUNG FU SHAOLIN e T' AI CHI Ch'UAN**

a cura di Andrea Migli e Serena Tria

ore 17

Gli istruttori Andrea Migli e Serena Tria, cinture nere di Kung Fu Shaolin e T' ai Chi Ch'uan, eseguiranno una dimostrazione di alcuni stili della scuola di Kung fu Chang con esercizi a corpo libero, con armi, alcune tecniche applicate in combattimento, ed una forma di T' ai Chi Ch'uan. Il Kung Fu tradizionale cinese è soprattutto un'arte di pace: infatti pur insegnando le migliori tecniche per l'autodifesa, è nato per elevare le qualità più nobili dell'uomo, in primis il rispetto di sé stessi e degli altri.

Corsi per adulti e bambini, vengono tenuti nella sede di SPAZIONOMADE il lunedì ed il giovedì. Per info: Serena 320 85 18 470

> **Laboratorio di TAMBURI A CORNICE**

a cura di Gianluca Costa

ore 17,30-19

Il laboratorio avrà l'obiettivo di offrire alcuni cenni sul Tamburello e la Tammorra nella musica "tradizionale" del Sud Italia. Verranno affrontate le basi ritmiche della Pizzica Pizzica pugliese, della Tarantella calabrese e della Tammurriata campana. Oltre ad assistere a una prima parte teorico-descrittiva, i partecipanti avranno modo di sperimentare nella pratica le tecniche proposte utilizzando i tamburi a cornice messi a disposizione dagli organizzatori.

Il Laboratorio è tenuto da Gianluca Costa, componente del gruppo di musica tradizionale "Radici a Sud".

> **Laboratorio TEATRO CANTIERE: "La cosa più semplice del mondo"**

ore 17-18,30

E' un esperimento d'indagine sull'uomo e sul sé che ha le sue radici nella ricerca teatrale di Teatro Cantiere; è un ritrovarsi inteso come contatto tra esseri umani, come esperienza collettiva di creatività e spontaneità col fine di raggiungere l'altro e se stessi attraverso forme di comunicazione vere, intime, basilari, sottili. I partecipanti all'incontro verranno invitati ad agire, a seguire le azioni degli attori di Teatro Cantiere ed a crearne altre, a danzare, a cantare, ad entrare nel Flusso collettivo, ad Essere con gli altri, a modellare le proprie energie, a trasformare il proprio linguaggio in un flusso emozionale di suoni... ma queste sono solo alcune delle tante possibilità che non possono e non devono essere descritte in questo modo, con la scrittura o con la comunicazione verbale. www.teatrocantiere.it

> **Laboratorio preparazione Formaggio**

a cura di Luigi Dall'Acqua

ore 17-19

Il maestro Luigi ci preparerà in diretta il formaggio. Accorrete!

LABORATORI BAMBINI pomeriggio

> **RACCONTARE CON LE MANI: laboratorio di lavorazione metalli per grandi e piccoli.**

a cura di Raffaella Boi

tutta la giornata (per adulti e bambini)

Per tutti quelli che vogliono sperimentare l'uso dei metalli per costruire il proprio gioiello e la propria storia. Usare le mani, soprattutto per i bimbi, significa sviluppare l'immaginario spesso negato. Il materiale usato è tutto controllato e possibilmente di riciclo, evitiamo plastiche, materiali non rinnovabili e inquinanti.

> **YOGA BAMBINI "GiocaYoga"**

a cura di Alice Perez

ore 15-16

Il laboratorio avrà l'obiettivo di far divertire i bambini praticando una delle più antiche discipline orientali, lo yoga. La "bolla dell'immaginazione" ci porterà in un posto nuovo dove incontreremo animali o elementi

naturali che ci faranno vivere coinvolgenti avventure, qualche piccolo insegnamento, e ci rilasseremo ascoltando un concerto di respiro!!!

il laboratorio è rivolto ai bambini dai 5 ai 10 anni, per partecipare non servono ne tappetini ne cuscini, ma solo tanta voglia di giocare e condividere.

> **ACQUERELLO STEINERIANO**

a cura di Barbara Schiavetti (insegnante Scuola dell'Infanzia "Il flauto magico" di Livorno)

ore 16,30-17,30

Con il laboratorio di acquerello intendiamo offrire ai bambini la possibilità di esprimersi attraverso l'utilizzo del colore al suo più alto grado di purezza e vitalità, offrendo l'opportunità di sperimentare il nascere sulla carta delle varie sfumature e tonalità. Non incoraggeremo i bambini a dipingere un determinato soggetto, ma lasceremo spazio affinché possa emergere la libera espressione individuale e che il processo diventi un arricchimento delle esperienze sensoriali.

"...non solo guardare i colori e dipingerli qua e là come qualcosa di esteriore, ma trovare la possibilità di vivere con il colore l'intima sua forza vivente". Rudolf Steiner

> **OJOS DE DIOS: costruzione Mandala Centro Americani**

a cura di Sara Campani

ore 17-18 per bambini e adulti

Intrecciando fili di cotone, e incastonando i nostri buoni intenti, si vive un momento meditativo ritagliato attraverso la creazione di Mandala provenienti da una tribù del Centro America, gli Huicholes.

> **Laboratorio CREATIVO COSAPEVOLE**

con Federica Sagretti e Jeremy Luedtke

ore 16-17

In questo laboratorio i bambini saranno invitati a costruire un oggetto con materiali riciclati o offerti dalla natura. Rifletteremo con i bambini sul valore di questi materiali; la loro storia, da dove provengono e l'impatto che hanno alcuni di loro sul nostro pianeta se non riciclati correttamente.

> **COSTRUIRE LA MUSICA: Body Percussion e costruzione di strumenti musicali**

a cura di Ilaria Geniola

ore 16-18

Questo lavoro permette ai bambini di sviluppare la musicalità naturale e consapevolezza ritmica, tutto attraverso il gioco. Fascia di età 5-10 anni.

> **CENA SABATO ore 20-21**

- Farro 12kg con verdure e erbe aromatiche
- Frittata con farina di ceci verdure e erbe aromatiche
- zucca al forno
- cappuccio rosso in insalata
- salsa verde

> **C O N C E R T I** sera

> **DUO di TABLA**

ore 19,30

In questa occasione presenteremo lo strumento nel suo aspetto solistico, con varie composizioni del repertorio ritmico indiano, in particolare della tradizione del tabla di benares, che studiamo attraverso Nihar Mehta e Pandit Puran Maharajji. Un duetto con musiche dell'India del nord, usate per accompagnare il canto, la danza e tutti gli strumenti melodici nel sistema musicale detto indostano.

Francesco Gherardi: tabla

Fabio Chiari: tabla

> **TRIBU' VOCALE PATCHWORLD**

diretta da Sabina Manetti

ore 20,30

Tribù Vocale Patchworld è il primo coro World- Music nato in Italia. Dal 2000 esplora e diffonde canti e ritmi da tutto il mondo. Lo spettacolo è un mosaico di colori, atmosfere, sinestesie e bellezze di culture misteriose e apparentemente molto lontane dalla nostra. Si tracciano così dei ponti che ci avvicinano a quelle culture così diverse, che ci appaiono talvolta minacciose, per sciogliere la paura del "diverso" e per accendere il desiderio di saperne di più. L'accoglienza, la contaminazione e l'elasticità sono qualità fondamentali per progredire serenamente. La musica può produrre cultura ma anche società.

> RADICI A SUD

ore 22

Gruppo di ricerca e studio sulla vocalità e sugli strumenti tipici della tradizione della musica popolare del Sud Italia, con un repertorio che comprende le Tarantelle Calabresi e i Canti alla Stisa, le Pizziche Pugliesi, le Tammurriate Campane, le Villanelle e le musiche da ballo. I componenti provengono da formazioni tra le più importanti del panorama ligure nell'ambito della musica popolare come "La Malacrianza" e "La Piccola Orchestra della Posta Vecchia".

Felice Alfieri: Flauto Traverso

Gianluca Costa: Fisarmonica, Tamburi a Cornice, Voce

Riccardo Lo Previte: Chitarra e Voce Principale

Simone Amodeo: Tamburi a Cornice

<<< Si ringraziano per il loro contributo a questo Festival >>>

FLORA (laboratori di natura)

FLORIDDIA (azienda agricola bio)

BIO COLOMBINI (agricoltura biologica)

FONTE SAN PIERINO (azienda agricola bio)

TERRE DI CRETA (azienda agricola bio)

TRANSITO CUORE BIO (cibo-alimentari)

COOP "IL GIARDINO" per averci generosamente ospitato alla Serra

SPAZIONOMADE *associazione culturale*

Luogo di ricerca e formazione in campo sociale e artistico di una relazione di cura verso il sé, l'altro, la natura.