

ALESSANDRIA | 5 - 6 OTTOBRE 2024

5<sup>^</sup> EDIZIONE

# *Leggermente in profondità*

2024



## *Narrazioni e Voci*

PROGRAMMA RASSEGNA CULTURALE

## LA RASSEGNA

---



Human Art fin dal suo esordio dedica tempo ed energia nella promozione di una cultura del benessere che attraverso l'arte dà espressione della complessità e bellezza dell'essere umano nelle sue diverse parti.

Dal 2020 realizza la Rassegna Estiva chiamata **LEggermente in Profondità** con il fine di avvicinare le persone al tema del **prendersi cura di sé e della propria collettività, al benessere psichico-fisico e relazionale attraverso diverse forme di espressione culturale e artistiche**. Nel fare questo coinvolge nella sua realizzazione amici e amiche professionisti con cui collabora, in un contesto multidisciplinare e integrato.

La V edizione di **LEggermente in Profondità** del 5 e 6 ottobre sarà dedicata alle **"NARRAZIONI E VOCI"**: conferenze, workshops, laboratori, musica cantautorale, teatro-canzone saranno legati dal fil rouge del poter dar voce, raccontare e narrare storie, dare espressione di sé come strumenti che aumentano l'autenticità, la libertà, l'autodeterminazione.

La scelta del tema di quest'anno è stata guidata dalla certezza che **le storie di ogni persona sono uniche e preziose, da celebrare e tenere con cura**. Usare la propria voce per raccontare apre la possibilità alla memoria del passato di essere radice vivente per l'oggi. Il nostro desiderio è di creare contesti in cui tessere relazioni e condivisioni potendosi rispecchiare reciprocamente.

## DOVE



Tutti gli eventi si svolgeranno presso il Chiostro di Santa Maria di Castello, in Alessandria, a pochi metri dalla sede della nostra Associazione.

L'Ostello Santa Maria di Castello è situato all'interno di un chiostro cinquecentesco con un ampio spazio verde nel quartiere più antico della città di Alessandria. Rappresenta uno spazio di condivisione e unione dove poter stare insieme e godere della sua bellezza e intimità.



Clicca qui per aprire le mappe:

[Google Maps CHIOSTRO](#)

[Google Maps PARCHEGGIO GOBETTI](#)

[Google Maps PARCHEGGIO LARGO CATANIA](#)

## INFORMAZIONI

---



La prenotazione è consigliata, chiamaci o scrivici per informazioni e per prenotare il tuo posto. Sei comunque la benvenuta e il benvenuto nel caso decidessi di venire ai nostri appuntamenti all'ultimo minuto!

### CONTATTI

associazionehumanart@gmail.com

3401626043 (Camilla) - 3294070192 (Francesca)

Ci trovi anche su Facebook e Instagram:  

### CONTRIBUTI

- La partecipazione ai laboratori e workshop è possibile con un tuo contributo consapevole che potrai donare con scelta libera direttamente sul luogo.
- La partecipazione al Concerto serale di sabato 5 ottobre e allo Spettacolo teatro-canzone di domenica 6 è possibile con un contributo di 15€ a persona. I bambini sotto i 12 anni entrano gratuitamente.

La rassegna culturale è sostenuta dall'aps Human Art che destina parte delle sue risorse economiche per la promozione del benessere emotivo e psichico. La sua realizzazione è possibile grazie al contributo delle volontarie e volontari, alla collaborazione con i professionisti/e, all'amicizia delle artiste e artisti e grazie alla tua partecipazione. Le donazioni ricevute dalle persone partecipanti agli eventi proposti contribuiranno alla realizzazione della rassegna.

### COME PUOI EROGARE IL TUO CONTRIBUTO

Contanti, Bancomat, Satispay

## PARTNER



## PROGRAMMA SABATO 5 OTTOBRE



### MATTINA: IN CERCHIO - Narrare e dare voce alle pratiche del lavoro sociale

- h 11.00 Tavola rotonda tra esperte/i di strumenti narrativi, professioniste/i del lavoro sociale e della relazione, istituzioni, cittadine/i.

*Come è possibile oggi narrare il lavoro relazionale, del prendersi cura e il lavoro sociale?* Conduce lo scambio Marina Fasciolo, assistente sociale.

### POMERIGGIO: LABORATORI E WORKSHOP

- h 15.00 **Narrare Emozioni con i Colori** - Workshop di Arteterapia a cura di Tristana Brameri

- h 16.00 **Possiamo parlare di tutto?** - Workshop esperienziale attraverso l'utilizzo delle Carte delle Azioni Possibili a cura di Elena Bongiovanni

- h 17.00 **Intrecci** - Laboratorio di Scrittura Autobiografica e Creativa a cura di Camilla Lasagna

- 18.00 **La Tua Voce, la Tua Identità** - Workshop di Biodanza a cura di Anna Volta

Tutti i laboratori e i workshop sono rivolti ad un pubblico di età 15-99 anni

### SERA

- h 18.30 - **Aperitivo e Assaggi** a cura del Cascin8 di Paola, Gabriele e Lucia

- h 18.30 - **Degustazioni** a cura de Il Grande Cammino del Monferrato

- h 21.00 - **Cristina Nico - Canzoni per chi ospita moltitudini** - Concerto di Cristina Nico

## PROGRAMMA DOMENICA 6 OTTOBRE —



### SERA

- h 18.30 - Aperitivo e Assaggi a cura del Cascin8 di Paola, Gabriele e Lucia
- h 18.30 - Degustazioni a cura de Il Grande Cammino del Monferrato
- h 21.00 - **L'arcangelo Isterico** - Spettacolo teatro-canzone scritto da Ludovico Polidattilo e proposto da Cafè Neanderthal

## INFO EVENTI



Nelle pagine seguenti troverai i dettagli dei singoli Laboratori ed Eventi.

**5 OTTOBRE** ORE 15:00



## NARRARE EMOZIONI CON I COLORI

### Workshop di Arteterapia a cura di Tristana Brameri

Narrare con le immagini è quello che facciamo normalmente senza nemmeno accorgercene! Così come i nostri pensieri, i nostri gesti e la nostra calligrafia sono unici e inimitabili, ecco che quando tracciamo un segno grafico su un foglio o quando assembliamo ritagli o quando plasmiamo una forma con le dita, esce fuori il nostro modo di essere, unico e inimitabile. La figura che ne esce, più o meno riconoscibile è la narrazione di noi, di come ci sentiamo e come percepiamo il mondo attorno a noi in quel preciso momento. Per partecipare non serve alcuna competenza artistica!

**Tristana Brameri:** vive e lavora da anni in Alessandria, sia come Educatrice e Coordinatrice di servizi alla persona, minori e famiglie, sia come Laboratorista o Arteterapeuta per attività ludiche o riabilitative. La passione per la creatività manuale e la conduzione di piccoli gruppi diventano oggi una proposta professionale solida e versatile di ARTETERAPIA rivolta a giovani e adulti. Realizza Workshop a tema, Percorsi creativi in piccolo gruppo, Percorsi di Arteterapia e collaboro con professionisti sanitari o del benessere.





**5 OTTOBRE** ORE 16:00



## **POSSIAMO PARLARE DI TUTTO?** - Workshop esperienziale attraverso l'utilizzo delle Carte delle Azioni Possibili a cura di Elena Bongiovanni

È davvero possibile parlare di tutto o ci sono ancora degli argomenti *tabù*? Cosa succede dentro di noi quando entriamo in contatto con il narrarci nell'autenticità? Quando e quali rischi corriamo?

«Chissà cosa penseranno gli altri?» - «Meglio non far scoprire la mia vulnerabilità?» «Io di questo non parlo mai, ma sono curiosa/o...» - «Non è educato chiedere...»

Un incontro esperienziale facilitato dalle Carte delle Azioni Possibili e da Elena Bongiovanni, che condurrà le persone a scoprire quanto il nostro corpo e le nostre emozioni facilitino la narrazione di noi, l'ascolto delle altre persone e di tutto ciò che ci attraversa, dando voce *di e su* tutto. Un allenamento per aumentare il "Mi sono sentito/a meno sola ascoltando la sua storia e ciò che prova". Per stare. Insieme. Con tutto ciò che la vita e le storie ci offrono.

**Elena Bongiovanni** accompagna le persone, i gruppi, le équipes ed i professionisti della relazione di cura e aiuto in formazioni e supervisioni con la modalità della Manutenzione Emotiva®. È specializzata nel Metodo PI® psicobiologia emotivo comportamentale, nei metodi attivi e in psicogenealogia. Ex titolare della nazionale di kickboxing ha esplorato i movimenti relazionali e le reazioni partendo da questa sua esperienza.



**5 OTTOBRE** ORE 17:00



## INTRECCI

### Laboratorio di Scrittura Creativa e Autobiografica a cura di Camilla Lasagna

Laboratorio che desidera suscitare la possibilità di fare emergere, dare voce, portare avanti la propria narrazione individuale e costruzione di sé, il riconoscimento del proprio sentire e l'ascolto dei propri desideri.

La pratica sarà coadiuvata dall'utilizzo di tecniche immaginative e narrative con l'ausilio di strumenti archetipici, psico e socio drammatici.

**Camilla Lasagna**, femminista, psicologa, laureata in Psicologia Sociale presso l'università di Milano Bicocca. Collaboratrice presso il Cirsde dell'università di Torino e vicepresidente Human Art.

Lavora per co-costruire e ricostruire le narrazioni individuali e collettive, collabora a progetti di supporto sociale e diminuzione delle disuguaglianze in ottica della promozione di una cultura di equità, parità e benessere.



**5 OTTOBRE** ORE 18:00



## LA TUA VOCE, LA TUA IDENTITÀ

### Workshop di Biodanza a cura di Anna Volta

Musiche selezionate, movimenti ispirati ai gesti naturali, la potenza del gruppo. Non occorre saper ballare, ciascuno ha l'opportunità di scegliere in ogni momento ciò che sente buono per sé.

In Biodanza si possono contattare potenziali sopiti, si va verso la propria autenticità, si potenzia l'accoglienza di sé e si amplifica la gioia di vivere.

**Anna Volta**, titolata alla scuola Modello di Biodanza SRTA Scuolatoro di Milano nel 2015; tutor e didatta. Specializzata in Biodanza e il Percorso dell'Eroe; biodanza per bambini e adolescenti; biodanza in natura; biodanza laboratorio di creatività. Pratica il sistema Biodanza dal 2004 e lo ritiene un valido strumento per lo sviluppo armonico di sé, con l'altro e nel cosmo, portando trasformazioni profonde, senza alcuno sforzo.



**5 OTTOBRE** ORE 21:00



**CRISTINA NICO - Canzoni per chi ospita moltitudini, per chi è sempre se stessa quindi è sempre un'altra, per chi raccontando di sé racconta (forse) il mondo.**

La cantautrice genovese eseguirà in chiave acustica (ma non troppo) brani prevalentemente del suo ultimo disco omonimo "Cristina Nico" (Lilith Label/Orange Home Records, 2022) ma anche alcune canzoni dei precedenti "Mandibole" (Orange Home Records, 2014) e "L'eremita" (Orange Home Records, 2018) e alcuni omaggi ad artiste amate.

**Cristina Nico** - Premio Bindi nel 2014, un ep+libro di collages e tre dischi solisti all'attivo, l'ultimo dei quali "Cristina Nico" è uscito nel 2022 con la produzione artistica di Giulio Gaietto per Lilith Label/Orange Home Records e miscela folk, rock, world music, canzone d'autore. È una delle organizzatrici del Lilith Festival della Musica d'Autrice e produttrici dell'etichetta Lilith Label.

*Cristina Nico ha la grinta e la forza, l'energia interiore dei grandi rockers; la sua voce è potente e arriva come uno schiaffo, come le verità che non si possono tacere e nascondere a se stessi.* - Elisabetta Malantrucco, Blogfoolk



**6 OTTOBRE** ORE 21:00



## L'ARCANGELO ISTERICO

**Spettacolo musicale scritto da Ludovico Polidattilo e proposto da Café Neanderthal**

**Spettacolo musicale affine al teatro-canzone di Gaber/Luporini basato su nove canzoni originali (una di queste, suddivisa in due parti, fa da prologo edepilogo).**

Precede ogni canzone e ne introduce il tema un "interludio", un intervento recitato accompagnato da sottofondo musicale. La narrazione guida il pubblico attraverso cento anni di storia (dal 1788 al 1888) dell'ospizio parigino della Salpêtrière, ove vennero internate, recluse e violate migliaia di donne rifiutate dalla società, pazienti ritenute "isteriche". Molto tempo dopo la scoperta del disagio psichico all'origine dei sintomi isterici e la conseguente scoperta dell'inconscio da parte di Freud. Nove donne rinchiuso raccontano la propria storia. Figure sottratte al mito, all'arte, alla realtà, trasfigurazioni emblematiche del femminile.

### Café Neanderthal

**Roberto Biorcio "Bio"**: arrangiamenti, pianoforte

**Massimo Cairo**: sax baritono

**Paola Nervi**: violino

**Ludovico Polidattilo**: testi, musica, voce

**Alessandra Vaglianti**: voce



**5 e 6 OTTOBRE** DALLE ORE 18:30



## FOOD & DRINK - assaggi e degustazioni a cura di:



Siamo Paola, Gabriele e Lucia e Il Cascin8 è il desiderio di un futuro a nostro tempo e misura. Praticiamo un'agricoltura naturale diffusa su piccoli appezzamenti, nei quali seminiamo diverse colture cercando il più possibile di lavorare con attrezzi manuali che ci permettano di dedicare il giusto tempo e la giusta attenzione a ogni fase di lavorazione, compreso il trattamento e la cura della semente che riseminiamo in un'ottica di conservazione della biodiversità.



Siamo un gruppo di amici con la passione del trekking e del buon vino, anni fa abbiamo iniziato a fare dei giri nel Monferrato fermandoci a degustare nelle aziende vitivinicole che incontravamo sul percorso e che ora sono tra i nostri maggiori sostenitori. Oggi è un percorso di 382 km che attraversa il Monferrato, un insieme di luoghi, sapori e persone chiamato Il Grande Cammino del Monferrato.

## CHI SIAMO

---



### Associazione Human Art

L'associazione Human Art ha sede in via Volturno 29 in Alessandria. Si occupa da anni di benessere emotivo, psicologico, somatico e relazionale che promuove attraverso le attività di supporto psicologico, counseling emotivo, laboratori artistici per ragazzi e ragazze, mediazione familiare e dei conflitti, formazione specifica e supervisione ai professionisti della cura e della relazione, formazione agli enti e alle aziende sulle tematiche del trauma e dei suoi effetti, sulle politiche di genere, e sul benessere emotivo nei gruppi di lavoro.

#### Le professioniste dell'associazione

**Francesca Natascia Brancato:** formatrice, counselor, mediatrice, esperta di funzionamento fisiologico emotivo affettivo e relazionale.

**Camilla Lasagna:** psicologa sociale esperta di dinamiche psicologiche sociali e culturali legate alle politiche di genere.

**Elena Bongiovanni:** educatrice professionale, counselor, esperta di psicobiologia emotivo comportamentale integrata e psicogenealogia.

Se vuoi conoscerci maggiormente, collaborare con noi, proporci delle idee, contattaci:  
+39 329 407 0192 - [associazionehumanart@gmail.com](mailto:associazionehumanart@gmail.com) - [www.associazionehumanart.com](http://www.associazionehumanart.com)