



TEATRO DEL BATTITO MILANO



LO YOGA E IL LAVORO DELL'ATTORE



23/24 GENNAIO 2010

Il lavoro dell'attore richiede consapevolezza, concentrazione e serenità e la pratica dello yoga può aiutare a raggiungerli. Il seminario parte dalla scoperta delle pratiche yoga che aiutano l'attore nella sua ricerca. Un viaggio per avvicinarsi al nostro corpo, attraverso il respiro, la postura e il silenzio. Un viaggio aperto ad attori, aspiranti attori, allievi e a tutti coloro che sono interessati a migliorare il proprio modo di essere nello spazio che sia il palcoscenico o la scena della vita quotidiana.

Il programma

Il seminario si articola in 2 giorni: sabato 23 e domenica 24 gennaio 2010 dalle 15.00 alle 18.30. Si terrà presso il Teatro Caravaggio in via Borromini 5 a Milano, in zona Navigli.

Costo: 90 euro.

Numero partecipanti: minimo di 5 – massimo 10.

L'insegnante

Marianna Ghirlanda ha 36 anni e pratica lo Yoga dal 1991. Nel 2001, durante il suo primo viaggio in India, ha scoperto lo Yoga tradizionale indiano e ne ha approfondito lo studio nei successivi viaggi. Nel 2006 ha conseguito il diploma di insegnante di yoga presso l'Ashram di Vishwa Yoga Darshan, nell'India del Sud.

Da allora ha insegnato Yoga ad Amsterdam, città in cui abitava fino a pochi mesi fa. Ora vive e lavora a Milano dove tiene seminari e lezioni sui benefici della pratica dello Yoga tradizionale indiano nella vita di ogni giorno in occidente.

INFO 02 55 191 837 – 338 443 57 56

TEATRO DEL BATTITO

associazione culturale

• Via Borromini 5 - 20136 Milano (Zona Navigli) •

• www.ilteatrodelbattito.org •