

TRAME terzo movimento

Laboratorio di movimento creativo
e teatro dedicato alle donne

con Erica Mattioni e Aida Talliente

05.11.26—11.03.27

ogni giovedì dalle 18:00 alle 20:00

TRAME è un percorso nato nel 2025 a cura della Cooperativa sociale Itaca con lo scopo di creare un gruppo al femminile che, attraverso la danza, il movimento, gli elementi della grammatica teatrale e la condivisione di pensieri e vissuti, possa tessere una rete di scambio, condivisione e divertimento.

Per questa terza edizione, in collaborazione con lo spazio culturale Le(Serre e il progetto “DIMMI — Le donne raccontano”, si prevede l'intervento di professioniste attive sul territorio per arricchire il percorso con nuovi momenti di scambio, approfondimento e apertura.

A chi è rivolto

Il percorso si rivolge a donne di diverse età e provenienze sociali e culturali, che possano o meno, in quel dato periodo, seguire un percorso di riabilitazione nell'ambito della salute mentale. L'obiettivo è favorire un'esperienza che permetta la riscoperta del corpo, la riappropriazione del movimento e l'incontro tra generazioni ed esperienze differenti.

Strumenti/metodo

Il laboratorio propone un approccio libero, spontaneo e creativo, lontano dai tecnicismi della danza e del teatro, per essere accessibile a tutte. Non sono necessarie esperienze pregresse. È uno spazio di lavoro protetto dal giudizio, dove è possibile — anzi, necessario — sperimentare e sbagliare.

Il lavoro sul linguaggio del corpo, attraverso la danza e il teatro, permetterà alle partecipanti di sviluppare una maggiore consapevolezza del sé in relazione all'altro, utilizzando diversi canali espressivi per migliorare la propria comunicazione.

Le pratiche di movimento, di utilizzo della voce e le tecniche di distensione generano effetti positivi: favoriscono il rilassamento, riducono lo stress, aiutano le persone a gestire meglio le sfide quotidiane, migliorando l'autostima e la percezione di sé.

Un'esperienza per condividere, attraverso la pratica, il sapere che ogni corpo porta con sé, nel tentativo di renderlo più consapevole, dinamico e sensibile.

Programma

La prima parte degli incontri sarà dedicata all'attivazione muscolare, attraverso esercizi con diverse modalità e obiettivi (propriocezione, stretching, mobilità articolare, coordinazione).

La seconda parte sarà invece dedicata all'espressione creativa. Attraverso esercizi teatrali, le partecipanti saranno accompagnate nell'esplorazione dell'improvvisazione, sentendosi libere e attive all'interno di un gioco rigoroso, lasciando spazio a ciò che accade, senza pregiudizi e idee astratte.

Domenica	11 ottobre 2026	Presentazione del laboratorio ore 10.00—13.00
Giovedì	5 novembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	12 novembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	19 novembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	26 novembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	3 dicembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	10 dicembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	17 dicembre 2026	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	7 gennaio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	14 gennaio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	21 gennaio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	28 gennaio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	4 febbraio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	11 febbraio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	18 febbraio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	25 febbraio 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	4 marzo 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00
Giovedì	11 marzo 2027	Laboratorio ore 18.00—20.00

A chi è rivolto

Il percorso si rivolge a donne di diverse età e provenienze sociali e culturali, che possano o meno seguire, nel periodo individuato, un percorso di riabilitazione nell'ambito della salute mentale. L'obiettivo è favorire un'esperienza che permetta la riscoperta del corpo, la riappropriazione del movimento e la relazione tra generazioni ed esperienze differenti.

Quando

Presentazione del laboratorio

Domenica 11 ottobre, dalle ore 10.00 alle 13.00, presso lo spazio culturale Le(Serre).

Il corso

Dal 5 novembre all'11 marzo 2027.

Gli incontri si terranno con cadenza settimanale, ogni giovedì, dalle 18.00 alle 20.00.

Dove

Spazio culturale Le(Serre

Strada dell'Artigiano 26/7, Basaldella (UD).

Lo spazio è raggiungibile in macchina oppure con l'autobus (linea 3), a circa 3 minuti a piedi dalla fermata.

Iscrizioni

Il laboratorio è gratuito grazie al progetto "DIMMI – Le donne raccontano", finanziato dalla Regione Friuli Venezia Giulia. L'iscrizione è obbligatoria entro lunedì 19 ottobre, inviando una email a prenotazioni@leserre.co e indicando il titolo del corso.

Informazioni

Si raccomanda l'uso di vestiario comodo (tuta da ginnastica, no jeans e no gioielli) e se possibile di un tappetino per favorire il lavoro a terra.

Conducono il laboratorio



Aida Talliente

Aida Talliente attrice e autrice friulana diplomata all' Accademia Nazionale d'Arte Drammatica "S. D'Amico" di Roma nel 2001.

Ricercatrice di storie, autrice e interprete di numerosi spettacoli che, nel corso degli anni, le hanno valso numerosi riconoscimenti. Da sempre porta avanti una profonda ricerca e un rigoroso progetto artistico sul recupero della memoria come elemento che modifica il presente.

Nel suo percorso ha collaborato con registi, compagnie, musicisti, emittenti radiofoniche, case editrici, accademie e università, in Italia e all'estero. Da anni è inoltre impegnata in progetti teatrali e culturali legati ad azioni umanitarie nei territori del Centro e Sud America, dell'Africa, della Giordania, della Grecia, della Bosnia e della Serbia.

Tra i suoi spettacoli: Aisha, Sospiro d'Anima, Lady Sings The Blues, Miniere, Books Across Balkans, Ritratto del Leone, La libertà riconquistata, Il Vangelo delle Beatitudini, Donne che cambiano il mondo, La Rosa Bianca, Dopo la pioggia, Drugacen svet, La quarta parete.

Nel corso della sua carriera ha ricevuto numerosi riconoscimenti, tra cui il Premio Adelaide Ristori come miglior attrice, il premio Moret d'Aur e diversi premi nazionali per il teatro e la drammaturgia.



Erica Mattioni

Si laurea presso la facoltà di Lettere e Filosofia di Udine in DAMS e si specializza con il corso di Laurea Magistrale in Teatro e arti visive presso l'Università IUAV di Venezia.

Approfondisce le pratiche teatrali e coreutiche con registi, attori e danzatori come: Misculin (Accademia della follia), compagnia Abbondanza/Bertoni, Living Theatret, Motus, Claudia Castellucci, Chiara Lagani, Fiorenza Menni, Simona Bertozzi a Arearea.

Lavora stabilmente nella compagnia Traparentesi in qualità di performer e collabora con Martina Tavano alla realizzazione di coreografie per video musicali.

Parallelamente all'attività teatrale, da quindici anni lavora come educatrice nell'ambito della Salute Mentale per la Cooperativa Sociale Itaca. Frequenta il corso intensivo di formazione per la qualifica di Educatore Professionale Socio Pedagogico presso l'Università di Studi di Trieste.

Propone percorsi laboratoriali di cura attraverso l'uso del corpo e degli elementi della danza con un approccio libero, spontaneo e consapevole.

Cooperativa Sociale Itaca

Fondata il 29 giugno 1992 a Pordenone, Itaca è una Cooperativa Sociale di tipo "A" che opera nei campi dell'impegno sociale, sanitario ed educativo, gestendo servizi suddivisi in cinque aree d'intervento: Anziani, Disabilità, Giovani e sviluppo di comunità, Minori e Famiglie, Salute Mentale. Itaca agisce in una vasta area territoriale che comprende il Friuli Venezia Giulia, il Veneto, Alto Adige-Südtirol e Milano. Attiva e valorizza le relazioni, le competenze e le risorse, lavora per promuovere e sostenere l'emancipazione, l'autonomia e il benessere delle persone e delle comunità, con una attenzione costante ai cambiamenti.

<https://itaca.coop/>

Alchemilla

Cooperativa sociale ONLUS, nata nel 2015 come start-up innovativa a vocazione sociale, che si occupa di progetti pedagogici rivolti ai minori attraverso l'utilizzo dell'arte, del teatro e delle nuove tecnologie digitali. Il suo obiettivo è offrire a insegnanti, famiglie e musei strumenti che diano voce ai più piccoli mettendo in campo l'arte figurativa ma anche le arti performative, come strumenti di crescita e cura delle relazioni e come opportunità per creare partecipazione alla vita sociale da parte di tutti i bambini e le bambine, soprattutto di quelli normalmente esclusi dall'utilizzo di strumenti tecnologici e con limitato accesso ai prodotti culturali. Per fare questo Alchemilla opera attraverso strumenti misti tra il digitale e il fisico: app, libri e laboratori che integrandosi possono sostenere al massimo il coinvolgimento e l'espressione dei bambini e delle bambine oltre che il dialogo con il mondo adulto che li circonda. alchemillalab.it

Le(Serre)

È un luogo dove si coltivano idee. Uno spazio di relazione e cooperazione. Un centro di produzione culturale. Promuove la creatività come elemento generatore di innovazione sociale e culturale. Dà vita a luoghi e spazi da vivere insieme. Propone conferenze, percorsi di formazione, mostre, laboratori. Ospita residenze artistiche, produzioni di musica, teatro, danza. <https://leserre.co/>

DIMMI — Le donne raccontano

La rassegna propone una serie di attività, incontri pubblici, laboratori nelle scuole, conferenze, talk e approfondimenti aperti a tutta la cittadinanza. Per cercare e creare insieme luoghi dove andare a sognare, a immaginare. Luoghi straordinari in cui condividere pratiche, desideri, visioni. Per poi tornare a illuminare e condividere con le comunità che abitiamo nuove strade da percorrere. <https://ledonneraccontano.it>

TRAME terzo movimento

Presentazione laboratorio:

domenica 11 ottobre 2026 ore 10.00—13.00

Le(Serre, Strada dell'Artigiano 26/7, Basaldella — Udine

Laboratorio:

5 novembre 2026 — 11 marzo 2027

ogni giovedì, dalle 18:00 alle 20:00

Le(Serre, Strada dell'Artigiano 26/7, Basaldella — Udine

Gratuito, iscrizione obbligatoria entro il 19.10.2026 scrivendo una email a prenotazioni@leserre.co

Promosso da



ITACA



LE(SERRE

Nell'ambito di

**DIMMI — LE DONNE
RACCONTANO**

Con il contributo di



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**



**FONDAZIONE
FRIULI**