



Seminario di movimento e creatività

Abitare i propri spazi interni ed esterni

Domenica 25 gennaio 2026 ore 10:30 - 17:30

Sede GreCAM Via Conte Verde, 15 Roma



*A volte,
in mezzo al nulla,
ci fermavamo ad ascoltare
la musica dell'universo
riempiendo i nostri corpi
di suoni e colori.*

Norberto Silva Itza

Il nostro corpo è una casa sempre in movimento.

A volte la sentiamo piena, a volte vuota, a volte sentiamo il desiderio di trasformarla per starci meglio. Ma come si fa a *ritrovare casa* quando ci sentiamo persi?

In questo seminario attraverso il lavoro corporeo continuiamo ad esplorare i propri spazi interni ed esterni, imparando ad abitare le diverse parti e momenti con flessibilità e consapevolezza.

Il lavoro attraversa il gesto e la parola, per sentire quello che siamo e che stiamo essendo, giocare nei diversi spazi e accogliere le tante possibilità insite in ciascuno di noi.

Cosa scopriremo? Non lo sappiamo prima, il lavoro corporeo è un viaggio condiviso, in cui ciascuno porta il proprio bagaglio di emozioni, ricordi e immagini che ritroveremo o scopriremo insieme all'improvviso, mentre lasciamo fluire il nostro movimento.

Calendario del ciclo di seminari

- 23 Novembre 2025 **Il corpo, la nostra prima casa sempre in movimento**
25 Gennaio 2026 **Abitare i propri spazi interni ed esterni**
1° Marzo 2026 **Trasformare gli spazi, liberarsi del superfluo e accogliere il nuovo**
19 Aprile 2026 **Sentirsi a casa, poter andare e tornare**
21 Giugno 2026 **La mia casa sempre in viaggio**
Casale Le Pietre Montegrottone di Fara Sabina

I seminari sono condotti da Caterina Ferrara, psicologa psicoterapeuta, socia fondatrice dell'Associazione Grecom conduce laboratori di lavoro corporeo e creativo in ambito terapeutico e formativo. Realizza insieme al gruppo di ricerca Grecom spettacoli e performance, integrando le diverse forme artistiche.

Iscrizione con tessera associativa annuale € 10,00 per chi non la possiede su www.grecam.it

Quota di partecipazione per ciascun Seminario € 90,00.

Per l'incontro finale al Casale Le Pietre € 120,00.

Prenotazioni entro il **20 gennaio 2026** inviando una mail a grecam@grecam.it

Informazioni 3487032446 - 3687381113 - grecam@grecam.it