

**Domenica 8 maggio 2011**  
**VITA DA TRAPEZISTI**  
**L'Insostenibile Peso della Leggerezza**

*Questo play-atelier esplora come essere un trapezista della vita: danzare, volare, respirare, radicarsi, abitare i nostri corpi nel peso e nella leggerezza, nella gravità e nella levità al fine di entrare in uno stato di sospensione beata ...*

Milan Kundera ha scritto un libro sull' "Insostenibile Leggerezza dell'Essere"... In quanto esseri umani oscilliamo costantemente fra il caricarci della zavorra di ciò che dobbiamo fare e il lasciar cadere tutti i nostri bagagli in eccesso per fuggire, volare via, non essere niente... da qualche parte tra queste polarità si trova un'azione equilibratrice, delicata e bella.



*"Dopo quarant'anni che scrivo fiction, dopo aver esplorato varie strade e compiuto esperimenti diversi, è venuta l'ora che io cerchi una definizione complessiva per il mio lavoro; proporrei questa: la mia operazione è stata il più delle volte una sottrazione di peso; ho cercato di togliere peso ora alle figure umane, ora ai corpi celesti, ora alle città; soprattutto ho cercato di togliere peso alla struttura del racconto e al linguaggio. La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valéry ha detto: "Il faut être léger comme l'oiseau, et non comme la plume" (bisogna essere leggeri come l'uccello, non come la piuma)."*

Italo Calvino, Lezioni americane

**Strumenti utilizzati nel Play-Atelier: Respiro, Movimento, Suono, Contatto, Gioco, Esercizi Creativi**



Il play-atelier è condotto da **Fabrizio Dalle Piane**, specializzato nella comunicazione fra corpo, essere, mente e movimento. L'essenza della sua pratica sono il "con-tatto creativo" e la connessione con sé stessi e con gli altri. Unisce l'empatia somatica e la comunicazione corporea, la creatività e la spontaneità mentre insegna o effettua un trattamento di movimento, contatto, respirazione, suono, cura, arti marziali o fitness.

E' stato Campione Europeo di Karate e, da più di vent'anni, è un professionista ed un ideatore nel campo delle pratiche corporee. In questo ambito è co-autore di due libri ed ha tenuto numerosi seminari sia in Europa che negli USA. Ispira i suoi studenti e clienti a fluire con le loro peculiari abilità innate, e a sua volta, è ispirato dal flusso di quelli che lo circondano — come l'acqua, sua eterna musa.

Per saperne di più: [www.alchemyofthebody.com](http://www.alchemyofthebody.com)

**Programma**

09.30 – 13.00 Presentazione dell'insegnante e dei partecipanti – Pratica  
13.00 – 14.30 Pausa pranzo/riposo  
14.30 – 18.00 Pratica – Condivisione finale e saluti

**Dove:** L'incontro si svolge presso il centro "Maitri Yoga e benessere" - Piazza Roma 82/84 a Mariano Comense (Co), facilmente raggiungibile sia in auto sia con i mezzi pubblici da Milano/Como/Lecco....

**Informazioni, costi e iscrizioni**

Daniela Cerati: +39 347 0438969  
[daniela.cerati@maitriweb.it](mailto:daniela.cerati@maitriweb.it)  
[www.maitriweb.it](http://www.maitriweb.it)