

## Recitare? E' anche una terapia

**Pubblicato:** Domenica 18 Ottobre 2009

E' cominciato **giovedì 15 ottobre** nella palestra dell'associazione Judo Bu-Sen di Tradate il laboratorio dal titolo "Teatro e benessere". Dieci incontri dedicati al **teatro come strumento per stare meglio con se stessi e con gli altri**, come momento di incontro in cui godere, in un clima ludico, della gioia del creare, per emozionarsi, giocare, muovere il corpo, inventare storie e varcare la soglia fra realtà e fantasia.

Il laboratorio guidato da **Elisa Carnelli**, attrice e drammaterapista, è condotto secondo i **metodi della drammaterapia**, disciplina nata in ambito anglosassone che usa gli **aspetti curativi dell'arte drammatica** con finalità di integrazione psicofisica e crescita personale. E' dedicato a **giovani ed adulti** che vogliono dedicare del tempo a se stessi, sperimentandosi con il linguaggio teatrale in un percorso che affinerà doti creative in un contesto giocoso e di gruppo.

Questo percorso teatrale si inserisce fra le attività della **storica associazione tradatese in cui si praticano arti marziali e discipline orientali**, e condivide col contesto che lo ospita l'interesse per la persona nel suo insieme, corpo e mente, e per il suo benessere psicofisico.

Le **iscrizioni al laboratorio sono ancora aperte**, per informazioni è possibile consultare il sito [www.judobusentradate.it](http://www.judobusentradate.it).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it