

# Corso di IRONIA E AUTOSTIMA

Stage intensivo a cura di  
di Alessandra Faiella

Un'attrice comica mette a disposizione dei partecipanti, alcune semplici tecniche per stimolare il lato ironico latente in ognuno di noi, imparando a guardare con umorismo la realtà che ci circonda, è possibile gestire con maggiore distacco psicologico il rapporto con se stessi e con gli altri, migliorando l'autostima e facilitando le interazioni relazionali. Improvvisazioni, auto-osservazione, giochi di gruppo, uso della voce, tecniche di rilassamento saranno gli strumenti, accessibili a tutti, per **impadronirsi di una nuova consapevolezza** delle proprie capacità umoristiche e comunicative. Ogni allievo potrà sperimentare un approccio nuovo, ironico e creativo alla vita, divertendosi a ricercare, in se stesso e negli altri, i meccanismi che muovono al riso.

**Perché la realtà è più semplice  
se si impara ad affrontarla con un sorriso.**

**Lo stage si svolge in un week end, sabato 10 e domenica 11 Aprile 2010,  
dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00 a Milano  
in via Plinio, 38 presso lo Spazio Energolab di Saman.**

Si consiglia di indossare indumenti comodi (tuta)  
e calze o scarpette antiscivolo.

Portare anche una coperta  
e un materassino leggero (oppure due coperte)

**Posti disponibili: 20**

**Costo iscrizione : 200 euro**

**Iscrizioni:**

**Versamento caparra Euro 50,00 tramite**

**- Bonifico bancario:** coordinate codice **IBAN IT60W0558401712000000003063**

intestato a Alessandra Faiella = causale: corso formativo

**- Pagamento brevi mano presso Associazione Saman in**

**Via Bolzano, 26 Milano ( dalle ore 9.00 alle ore 17.30 ).**

Per conferma avvenuto versamento inviare mail a:

**info@spazioenergolab.it - corsoautostima@fastwebnet.it**

**Il saldo dovrà essere effettuato il giorno di inizio stage  
presso lo Spazio EnergoLab.**

Nel caso non venga raggiunta la quota di partecipanti  
minima necessaria, verrà restituita la quota d'iscrizione.



**Alessandra Faiella,**

*Laureata in drammaturgia,  
ha un'esperienza ventennale  
come attrice teatrale e televisiva*

*In teatro ha lavorato con  
numerose compagnie  
a fianco di attori e registi quali*

*Franca Rame, Dario Fo,*

*David Riondino,*

*Carlo Quartucci, Renato Sarti,*

*Massimo Navone.*

*Ha partecipato ai più noti*

*programmi televisivi:*

*Pippo Chennedy Show, Zelig,*

*Mai dire domenica,*

*Stiamo lavorando per noi, Markette,*

*Chiambretti Nigh*

**E' appena uscito**

**il suo ultimo libro**

**"Autostimami"**

**Edizioni Sole 24 ore**