

M i l a n o - S . A n t i o c o  
2 0 2 4 - 2 5



# *Su e giù dall'abero*

## *L'arte per riconnettersi alle radici*

*con Laura Aimo e Stefano Filippi*

### **COSA**

Capita spesso di spingere lo sguardo lontano e di perdere di vista ciò che ci sta più vicino oppure di aver cura di ciò che emerge in superficie dimentichi delle ragioni che, invisibili, giacciono sul fondo.

Come appesi a un *ramo*, ci ritroviamo così impotenti o indecisi.

E se invece cominciassimo a salire e scendere dall'*albero*?

Se iniziassimo a familiarizzare con radici e foglie, cerchi e buchi del tronco, ciclicità e interruzioni... cosa potrebbe accadere?

Ci accorgeremmo che il nostro *corpo* è esso stesso un albero, un'*antenna* tra terra e cielo, ma che al contempo è frutto di un albero più grande, quello *genealogico*, che respira attraverso di noi.

Solo riconnettendo l'uno all'altro e avendo cura di pulire nel presente quanto nel passato è rimasto sospeso, possiamo aprirci alla nostra autentica *fioritura*.

## COME

Attraverso l'*arte*, il *corpo* e l'*immaginazione* ci metteremo in contatto con il nostro *albero familiare*.

Non importa quanto sappiamo su fatti e personaggi.

Si tratta di prendere visione e coscienza della nostra provenienza e cominciare a mettervi lo sguardo, l'attenzione e il cuore.

Affinando attraverso *pratiche artistiche* e di *presenza* le nostre facoltà estetiche – in particolare percezione, intuizione ed immaginazione – ci alleneremo a *sentire* il nostro albero.

Focalizzeremo le storie e i nomi che tornano nella nostra stirpe, gli eventi che ciclicamente si ripetono, le tracce sul nostro corpo, i doni e le risorse che attendono di essere attivati.

Il solo rivolgerci al nostro albero genealogico cambia qualcosa: scioglie nodi e apre vie, dispiega percorsi e attiva processi trasformativi.

Farlo in gruppo, in un clima di *sacralità* e *gioco* al contempo, permette di contattare sensibilmente la varietà e la forza delle connessioni interne all'albero.

Il fatto infine di impegnarci *creativamente* col nostro *corpo-anima* a pulirne le radici, onorarne le nervature e immaginarne nuove gemme significa *intensificarne* e insieme *alleggerirne* il movimento.

## PERCHÉ

Per pulire e liberare il campo da ciò che ostacola la nostra sana e armonica *manifestazione*.

Per ritrovare un profondo senso di *appartenenza* e con esso sostegno e forza.

Per riconoscere nell'apparente vuoto o caos un *sistema di relazioni* vive e pulsanti.

Per divenire più consapevoli e grati della nostra *origine*.

Per maturare fiducia e responsabilità rispetto al nostro *futuro*.

## APPUNTAMENTI

8 dicembre 2024, Milano: "Ricevo e onoro"

9 febbraio 2025, S. Antioco: "Trasmuto e accolgo"

9 marzo 2025, Milano: "Mi libero e ti libero"

30 maggio-2 giugno, S. Antioco: "Integro e radico"

I seminari sono fruibili singolarmente o nel loro complesso. Di ciascuno verranno date informazioni logistiche dettagliate di volta in volta.

## CON CHI



### **Laura Aimo**

Scrittrice che danza e ricercatrice che insegna, Laura accompagna a prendere consapevolezza delle narrazioni entro cui siamo immersi, riattivare desideri e facoltà sommerse e a riscoprirsi così protagonisti del proprio tempo. Creatrice del format “Ti racconto una Storia”, è autrice di favole su misura, libri e sceneggiature, insegna Estetica e Filosofia dell’esperienza all’università, offre consulenze personalizzate e conduce seminari di gruppo.  
<https://laura.wunjo.it>

### **Stefano Filippi**

Esploratore dei territori visibili e invisibili, Stefano unisce le arti della scena con pratiche di consapevolezza ed evoluzione armonica del Sé. Attore e danzatore, autore e regista di teatro e cinema, da 30 anni è impegnato nella conduzione di laboratori performativi, eventi e percorsi di crescita personale. Ha creato la consulenza “TALKeys; la Lettura del nome” attraverso cui si mette in ascolto e osservazione della persona di fronte fornendo mappe e indicazioni pratiche per il proprio cammino di scoperta ed espressione personale.  
[www.stefanofilippi.it](http://www.stefanofilippi.it)



## PER INFO E PRENOTAZIONI

Laura: 3497380529, [aimo.laura@gmail.com](mailto:aimo.laura@gmail.com)

***VI ASPETTIAMO!***