

**Περιεχόμενο μαθημάτων - Fabrica Lab 2020**

**Σύγχρονος Ακροβατικός Χορός**

Στη διάρκεια των μαθημάτων θα ερευνήσουμε το κινητικό λεξιλόγιο του σύγχρονου χορού και θα δουλέψουμε τόσο τις σωματικές δυνατότητες (τεχνική, δυναμική, ροή, ισορροπία και ακροβασία) όσο και τη διεύρυνση της χορευτικής μας μνήμης. Θα διερευνήσουμε τις δυνατότητες αλληλουχίας μικρών και μεγαλύτερων χορευτικών/κινητικών συνδυασμών, και τη λειτουργικότητά τους στο χώρο. Θα παίξουμε με τις εναλλαγές στη σύνθεση αυτών των συνδυασμών (αλληλουχία, ποιότητα και ταχύτητα).

Στόχος του μαθήματος είναι να βρούμε τη μηχανική κάθε κίνησης και τις πιθανές εναλλαγές της, να παίξουμε τα όρια μιας τρισδιάστατης κίνησης στο χώρο και να αναπτύξουμε ένα χορογραφικά πολύπλοκο αποτέλεσμα που θα προκύψει μέσα από απλούστερα κινητικά υλικά.

Το μάθημα απευθύνεται σε άτομα όλων των επιπέδων στο σύγχρονο χορό.

**Εισηγήτρια:** Νατάσα Αραμπατζή

**Ram Yoga**

Νέος κύκλος μαθημάτων Ram Yoga στο Fabrica Lab του Τεχνοχώρου Φάμπρικα.

Τα μαθήματα Yoga είναι μια προσωπική συνάντηση με την αναπνοή, το σώμα και τον νου.  
Τον χώρο και ότι αυτός  περιλαμβάνει.  
Συνάντηση με το μέσα, το έξω και το μεταξύ τους διάστημα.   
Με την παύση και την ησυχία.  
Μια σύνδεση με το Είμαι Αυτό.  
Ένα βήμα προς την Αληθινή Φύση.

Τα μαθήματα βασίζονται σε κλασσικές πρακτικές της Yoga, όπως αυτές της Yengar Yoga, Nada Yoga και Hatha Yoga. Στο πλαίσιο αυτό θα κινηθούμε προοδευτικά από σωματικές δράσεις (asana) και αναπνευστικές ασκήσεις (pranayama) στο διαλογισμό (dhyana) και θα αγγίξουμε κομμάτια της φιλοσοφίας της Yoga (Yoga Sutras) και της ανατομίας του σώματος για μια πιο αποτελεσματική και κατανοητή πρακτική. Κάθε μάθημα θα είναι αυτοτελές. Μεταξύ των μαθημάτων θα υπάρχει σύνδεση και συνέχεια.

Στόχος των συγκεκριμένων μαθημάτων είναι να αποτελέσουν ένα μικρό retreat ή αλλιώς μια μικρή παύση μέσα στην καθημερινότητα. Να δημιουργήσει ο καθένας χώρο και χρόνο για προσωπική εκγύμναση και χαλάρωση του σώματος και του νου, έτσι ώστε να επανέλθει αναζωογονημένος ο ασκούμενος στο σύνολο. Επιπλέον, σε γενικότερο πλαίσιο, τα μαθήματα έχουν σκοπό:

* Να συνδεθεί ο ασκούμενος με την παρούσα στιγμή.
* Να επαναπροσδιορίσουμε τον άξονα, το κέντρο και τα όρια μας.
* Να ενθαρρύνουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας.
* Να ανακαλύψει – δημιουργήσει ο καθένας την προσωπική του καθημερινή πρακτική εξάσκησης (sadhana), για να επιτύχει τους στόχους του.

Ο τίτλος Ram Yoga των μαθημάτων είναι εμπνευσμένος από το θεό Rama της Ινδουιστικής μυθολογίας. Αποτελεί ενσάρκωση του θεού Visnu, θεού της διατήρησης. Συμβολίζει την εσωτερική μας φλόγα, η οποία βρίσκεται στο 3ο ενεργειακό κέντρο (chakra) και εξαγνίζει το σώμα και το νου. Με τη σειρά του το 3ο chakra συσχετίζεται με την εσωτερική δύναμη και θέληση, που πολλοί μεταφράζουμε και ως θάρρος. Αυτή την μεταμορφωτική ενέργεια την διαθέτουμε όλοι και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας συνεχόμενης πρακτικής που θα μας βοηθήσει να υπερπηδήσουμε κάθε εμπόδιο στην ζωή.

Όσοι ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν τα μαθήματα παρακαλούνται να φορούν άνετα, αθλητικά ρούχα με εφαρμοστή γραμμή. Όσοι έχουν το προσωπικό τους στρώμα yoga μπορούν να το έχουν μαζί τους.

Το μάθημα απευθύνεται σε όλους όσους έχουν ανάγκη και όρεξη για μια ενεργητική παύση μέσα στην ημέρα τους.

**Εισηγήτρια:** [Joan Nino (Giovanna)](http://www.fabricaathens.gr/teamwork/giovanna-michaliadi-sarti/)

**Συναντήσεις Suzuki Training**Σκοπός των συναντήσεων είναι η δημιουργία ενός κοινού τόπου και χρόνου, όπου καλλιτέχνες παραστατικών τεχνών έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν την Μέθοδο Suzuki για Ηθοποιούς και να προπονηθούν παρέα, στηριζόμενοι στις τεχνικές της. Η ανάγκη πραγματοποίησης των συναντήσεων και διάδοσής της παγκοσμίως αναγνωρισμένης μεθόδου Suzuki, γεννήθηκε ύστερα από συμμετοχή της συντονίστριας των συναντήσεων στο καλοκαιρινό πρόγραμμα Suzuki Training στην Ιαπωνία με τους Tadashi Suzuki, Kameron H. Steele και την Aki Sato - Johnson. Με την παρότρυνση αυτών οι μαθητές τους να μοιραστούν τη μέθοδο και να συνεχίσουν να προπονούνται με μια ομάδα, οι συναντήσεις δεν έχουν τόσο την μορφή μαθήματος, αλλά τη διάθεση να χτιστεί ένα ομαδικό περιβάλλον θεατρικής εξάσκησης βασισμένο στον τεχνικό / σωματικό κώδικα και στις αξίες της μεθόδου Suzuki.

Λίγα λόγια για την μέθοδο Suzuki:

Ένας μαγνητικός τομογράφος αποκαλύπτει στον ασθενή που εντοπίζονται και ποια είναι τα εν τω βάθει προβλήματα του οργανισμού του. Κατά τον ίδιο τρόπο λειτουργεί και η θεατρική μέθοδος του Tadashi Suzuki για τον ηθοποιό - performer. 

Ο ασκούμενος της Μεθόδου Suzuki έχει την ευκαιρία να ανακαλύψει που ασθενεί, όπως ακριβώς κάνει και ο μαγνητικός τομογράφος. Μόνη διαφορά μεταξύ της θεατρικής μεθόδου Suzuki και του τομογράφου είναι η εξής: η πρώτη πέρα του ότι σου δείχνει που βρίσκεται η ασθένεια, προσδίδει στον ηθοποιό - performer τη δυνατότητα να ιαθεί.

Έτσι λοιπόν, η Μέθοδος Suzuki αποτελεί μια παγκόσμια αναγνωρισμένη θεατρική εκγύμναση που:

* Αναδεικνύει στον ηθοποιό - performer άλυτους κόμπους και εμπόδια.
* Μέσα από την πρακτική λύνει και υπερπηδάει τα εμπόδια που εμφανίζονται.
* Προσδίδει στον ηθοποιό - performer την ικανότητα να διαχειρίζεται το επίπεδο της ενέργειάς του και τον καθιστά σε ετοιμότητα.
* Ενθαρρύνει τους ασκούμενους να ζουν στην «ερώτηση» αντί στην «απάντηση» και να επιδιώκουν συνεχώς την βελτίωσή τους.

Όσοι ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στις συναντήσεις παρακαλούνται να φορούν άνετα, αθλητικά ρούχα μαύρου χρώματος με εφαρμοστή γραμμή και να έχουν μαζί τους λευκές, αθλητικές κάλτσες.

**Συντονίστρια:** [Joan Nino (Giovanna)](http://www.fabricaathens.gr/teamwork/giovanna-michaliadi-sarti/)

**HoopDance –Χορός με Hula Hoop**

Για όσους και όσες τους αρέσει ο χορός, τα ακροβατικά, τα ζογκλερικά ή και τα τρία, το Hoopdance είναι ο ιδανικός συνδυασμός αυτών σε ένα μάθημα! Διαδεδομένο κυρίως, στις Η.Π.Α., αλλά και σε ορισμένα μέρη της Ευρώπης, το Hoopdance (ο χορός με στεφάνι - hula hoop), είναι ένα ξεχωριστός τρόπος έκφρασης, γυμναστικής και διασκέδασης.

Το μάθημα Hoopdance απευθύνεται σε όσους βαριούνται να χορεύουν μόνοι τους, σε εκείνους που τους αρέσει ο χορός και τα ακροβατικά στοιχεία σε αυτόν και σε αυτούς που τους αρέσουν να μαθαίνουν τον εαυτό τους μέσα από την σύνδεσή τους με κάτι έξω από τους ίδιους, τον πειραματισμό και την κατάκτηση νέων δεξιοτήτων.

Το συγκεκριμένο μάθημα είναι ανοιχτό σε όλα τα επίπεδα. Τα τμήματα είναι ολιγομελή και γίνεται προσωπική δουλειά με τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Μέσα σε μιάμιση ώρα οι hoopdancers εξασκούνται σε βασικές αρχές του hoopdance, μαθαίνουν κόλπα με το στεφάνι (ανάλογα με το επίπεδο του καθενός), τα οποία στο τέλος θα εντάξουμε σε μια χορογραφία (hoopography).

**Εισηγήτρια:** [Joan Nino (Giovanna)](http://www.fabricaathens.gr/teamwork/giovanna-michaliadi-sarti/)

**QiGong-ShenDao**

Το Qigong-ShenDao βασίζεται στις φυσιολογικές και βασικές αρχές της κίνησης. Μέσω αυτού, ανακαλύπτουμε ότι κάθε κίνηση του σώματός μας είναι η συνέπεια μιας εσωτερικής κίνησης ενέργειας. Η εξάσκησή του οδηγεί σε μια καλύτερη λειτουργία του νευρικού και μυοσκελετικού συστήματος, όπως και των εσωτερικών οργάνων. Μας προσφέρει υγεία και ευεξία και μας επιτρέπει να επανασυνδεθούμε με τη χαρά και τη Ζωή. Για όσους ασχολούνται με μια μορφή σωματικής/καλλιτεχνικής έκφρασης, το ShenDao αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο καθώς ενισχύει τη ζωτικότητα και την παρουσία, προσδίδοντας ροή και ακρίβεια στην κίνηση. Σε μια πρώτη φάση, μας επιτρέπει να είμαστε αγωγός της ενέργειας, να την καθοδηγούμε και να την αποθηκεύουμε.

**Εισηγητής:** Αιμίλιος Ιταλικός

**Θέατρο της Έρευνας**

Περιεχόμενο & Στόχοι Εργαστηρίου:Το ετήσιο εργαστήριο «Θέατρο της Έρευνας» με τον Φάνη Κατέχο στο Fabrica Lab, συνεχίζει τη πορεία του για 8η συνεχόμενη χρονιά. Βελτιωμένο και ανανεωμένο όπως κάθε χρόνο, έχει ως αντικείμενο τού την επιμόρφωση και κατάρτιση Καλλιτεχνών – Performer στην Θεατρική Έρευνα, Δημιουργία και Εκπαίδευση.

Στον ετήσιο κύκλο μαθημάτων του Θεάτρου της Έρευνας οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν ως «Διαστατοί Ηθοποιοί / Καλλιτέχνες» (Dimensional Performers), δηλαδή Performer, οι οποίοι:

* **Αυτό-διαχειρίζονται την τέχνη τους**  
  Μαθαίνουν πως να ερευνούν, να είναι ανεξάρτητοι δημιουργοί και εκπαιδευτές (trainer) παραστατικών τεχνών, αλλά και πως να είναι αποδοτικοί με την παρουσία τους μέσα σε μια ομάδα και στα χέρια ενός άλλου δημιουργού
* **Έχουν πολυδιάστατη οπτική των παραστατικών τεχνών και είναι εφοδιασμένοι με τα κατάλληλα εργαλεία ώστε να ελίσσονται με ποικίλους ερμηνευτικούς τρόπους**  
  Λαμβάνουν μια σφαιρική θεατρική εκπαίδευση και πολλαπλά ερεθίσματα με σκοπό να επιλέξουν την δική τους ειδίκευσή στις παραστατικές τέχνες. Γνωρίζουν πρακτικά και θεωρητικά το σωματικό θέατρο (physical theater), το θέατρο της επινόησης (devised theater), το θέατρο δρόμου (street theater / street performance), τη παράσταση σε δημόσιο χώρο (site specific performance) και το θέατρο ως κοινωνικό και ανθρωπολογικό εργαλείο (social theater).

Κατά την διάρκεια των 3 τριμήνων του ετήσιου θεατρικού εργαστηρίου, οι ασκούμενοι θα εκπαιδευτούν πάνω σε παγκοσμίως γνωστές μεθόδους και τεχνικές σωματικού θεάτρου (physical theater), αλλά και τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί μέσα από το ίδιο το μονοπάτι του Θεάτρου της Έρευνας. Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες θα ασκηθούν στα ακροβατικά εδάφους, σε τεχνικές σωματικού Θεάτρου του Jerzy Grotowski και του Odin Teatret, στην πρακτική της yoga και του qigong, σε τεχνικές μιμικής και θεατρικού clown, καθώς και σε τεχνικές υποκριτικής της Susan Batson.

Πιο αναλυτικά ανά διδακτικό τρίμηνο:

**Οκτώβριος ǀ Νοέμβριος ǀ Δεκέμβριος**

«Κατάδυση»  
Στο 1ο τρίμηνο οι συμμετέχοντες:

* Επαναπροσδιορίζουν την παρουσία τους στο εδώ και τώρα.
* Ανακαλύπτουν τα εργαλεία που διαθέτουν ως performer / ερμηνευτές (σώμα, νους και συναίσθημα).
* Επεκτείνουν τα όρια της σωματικής και νοητικής τους αντοχής και μαθαίνουν να διαχειρίζονται την ενέργεια σε ποικίλες σωματικές πράξεις.
* Εντοπίζουν τις ορατές και αόρατες μάσκες τους και εργάζονται στο να φέρουν τον εαυτό τους στο «σημείο μηδέν» ή «λευκό πανί», όπου όλα καταγράφονται από την αρχή.
* Εργάζονται εντατικά με το κέντρο του σώματος για την διεύρυνση της συνειδητότητας στην κίνηση και την απελευθέρωση της αναπνοής.

**Ιανουάριος ǀ Φεβρουάριος ǀ Μάρτιος**

«Αλαλαγμός – Μέρος Α’»  
Κατά το 2ο τρίμηνο,

* Γίνεται εισήγηση των συμμετεχόντων στη σχέση του σώματος με τον ήχο που αυτό παράγει (σωματοποιημένος ήχος).
* Οι ασκούμενοι ανακαλύπτουν τον φυσικό – πρωτόγονό τους ήχο και εργάζονται στην ενδυνάμωση του αναπνευστικού συστήματος και των σωματικών τους ηχείων.
* Δημιουργούνται αδιάσπαστοι δεσμοί του ατόμου με το σύνολο και δημιουργούν εκ νέου σχέσεις με τον περιβάλλοντα χώρο και τα αντικείμενα / σώματα που περιλαμβάνει.

**Απρίλιος ǀ Μάιος ǀ Ιούνιος**

«Παραγωγή»  
Στο τελευταίο τρίμηνο του εργαστηρίου οι ασκούμενοι:

* Οργανώνουν το πρακτικό και θεωρητικό υλικό που έχουν συλλέξει και έχει παραχθεί από τους ίδιους.
* Δημιουργούν το προσωπικό τους training, το οποίο καλούνται να μοιραστούν με την ομάδα.
* Παρουσιάζουν το παραστατικό υλικό που έχουν δημιουργήσει μέσα σε μια σκηνοθετημένη σύνθεση.

Βεβαίωση Παρακολούθησης:Με το τέλος του εργαστηριακού κύκλου οι συμμετέχοντες λαμβάνουν επίσημη Βεβαίωση Παρακολούθησηςαπό τον Θεατρικό Οργανισμό της Fabrica Athens.

Τέλος, παρότι το ετήσιο εργαστήριο «Θέατρο της Έρευνας» είναι αυτοτελές, οι ενδιαφερόμενοι ενθαρρύνονται να συνεχίσουν την φοίτησή τους στο «Πρόγραμμα Θεατρικής Έρευνας και Εκπαίδευσης» της Fabrica Athens, το οποίο διαρκεί 1 ή δύο χρόνια επιπλέον. Σε αυτό οι εκπαιδευόμενοι συνεχίζουν τον 2ο χρόνο εμβαθύνοντας στον «Αλαλαγμό – Μέρος Β’». Ταυτόχρονα, δημιουργούν μια ομαδική παράσταση (ensemble performance) και στηριζόμενοι στην αλληλοδιδακτική μέθοδο, εκπαιδεύονται στο να διδάσκουν νεότερους εκπαιδευόμενους. Στο 3ο έτος γίνεται ξεχωριστή εργασία με τον κάθε ασκούμενο για τη δημιουργία μιας solo performance. Περισσότερες λεπτομέρειες για το «Πρόγραμμα Θεατρικής Έρευνας και Εκπαίδευσης» πατήστε εδώ.

Σε ποιους απευθύνεται:Η εκπαίδευση απευθύνεται σε επαγγελματίες καλλιτέχνες (performer, ηθοποιούς, χορευτές, κ.α.), σπουδαστές παραστατικών και άλλων τεχνών, αλλά και σε ανθρώπους με μικρότερη εμπειρία στις (παραστατικές) τέχνες, που έχουν την διάθεση και τη διαθεσιμότητα να εργαστούν σε μια δυναμική ομάδα με άξονα το θέατρο.

**Εισηγητής:** [**Φάνης Κατέχος**](http://www.fabricaathens.gr/teamwork/fanis-katechos/).

**Πρόγραμμα Θεατρικής Έρευνας και Εκπαίδευσης «Dimensional Performer»**

Περιεχόμενο και στόχοι του προγράμματος

Το «Πρόγραμμα Θεατρικής Έρευνας και Εκπαίδευσης» του Fabrica Lab διαμορφώθηκε ύστερα από χρόνια ζυμώσεων της Fabrica Athens με:

1. Την έρευνα σύγχρονων και παραδοσιακών θεατρικών μεθόδων, παραστατικών τεχνών και πρακτικών
2. Την εκπαίδευση νέων performer και θεατρικών συνόλων
3. Την χρήση του θεάτρου ως κοινωνικό και ανθρωπολογικό εργαλείο, καθώς και ως εργαλείο μη τυπικής εκπαίδευσης (social theater, theater in formal and nonformal education)

Στόχος του προγράμματος είναι η κατάρτιση «Διαστατών Ηθοποιών / Καλλιτεχνών» (Dimensional Performer). Ο «Διαστατός Ηθοποιός», είναι εκείνος που:

* Αυτό-διαχειρίζεται την τέχνη του
* Είναι δημιουργός: Λειτουργεί δημιουργικά και με τις καλύτερες επιδόσεις μέσα σε μια ομάδα, αλλά και μόνος του
* Μπορεί και λειτουργεί σε υψηλά όρια αντοχής, όπως ένας αθλητής
* Έχει πολυδιάστατη οπτική της τέχνης και μπορεί να ελιχθεί με ποικίλους ερμηνευτικούς τρόπους

Με την παρακολούθηση ενός συνόλου μαθημάτων οι συμμετέχοντες:

* Γνωρίζουν τα εργαλεία που διαθέτουν ως performer μέσα από μεθόδους και τεχνικές σωματικού θεάτρου (physical theater), καθώς και άλλων πρακτικών
* Μαθαίνουν πως να ερευνούν μέσα στην καλλιτεχνική και εκπαιδευτική διαδικασία.
* Λαμβάνουν μια σφαιρική, πρακτική εκπαίδευση και ποικίλα ερεθίσματα πάνω στο θέατρο, όπου ο καθένας βρίσκει την ειδίκευσή του μέσα στις παραστατικές τέχνες (performing arts)
* Δημιουργούν την προσωπική τους μέθοδο θεατρικής εξάσκησης
* Εκπαιδεύονται στο να είναι ανεξάρτητοι δημιουργοί, ερμηνευτές και εκπαιδευτές (trainer)
* Παράγουν προσωπικό και ομαδικό παραστατικό υλικό (παραστάσεις μικρού μήκους, δρώμενα, act κ.α.), το οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε στιγμή.
* Φτιάχνουν εκ του μηδενός την προσωπική τους παράσταση (solo performance), την οποία διαθέτουν για πάντα στην βαλίτσα τους, ώστε να μορφώνουν και να μορφώνονται από αυτήν.

Κεντρικός πυλώνας του προγράμματος αποτελεί το μάθημα «Θέατρο της Έρευνας», το θεατρικό μονοπάτι που εισήγαγε ο κύριος εμπνευστής του προγράμματος, Φάνης Κατέχος. Το «Θέατρο της Έρευνας» θα πλαισιώσουν μαθήματα και άλλων θεατρικών μεθόδων, παραστατικών τεχνών και πρακτικών, όπως είναι η Yoga, το Qi-Gong-ShenDao, ο Ακροβατικός Χορός και η Μέθοδος Suzuki για Ηθοποιούς.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες του προγράμματος θα έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν με προτεραιότητα μια σειρά σεμιναρίων, προγραμμάτων και εκπαιδεύσεων που θα πραγματοποιήσει η ομάδα της Fabrica Athens. Η παρακολούθηση αυτών θα λειτουργήσει θετικά στην πιο άμεση και ολοκληρωμένη εκπαίδευση των συμμετεχόντων για το πως λειτουργεί μια επαγγελματική θεατρική ομάδα που έχει διάρκεια στον χρόνο και για τους εναλλακτικούς τρόπους δράσης ενός performer – καλλιτέχνη. Συγκεκριμένα:

* Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Θεάτρου της Έρευνας (Training Course: Theater of Research)
* Εκπαίδευση Ξυλοπόδαρων
* Προγράμματα Ανταλλαγής Νέων – Erasmus+
* Θεατρικά Προγράμματα Ανταλλαγής Νέων
* Σεμινάρια (Workshop) ποικίλης ύλης

Κύκλοι του προγράμματος:

Το «Πρόγραμμα Θεατρικής Έρευνας και Εκπαίδευσης» χωρίζεται σε τρεις ετήσιους κύκλους, εκ των οποίων:

* Ο 1Ος κύκλος είναι αυτοτελής και οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν μόνο αυτόν.
* Ο 2ος κύκλος προϋποθέτει την παρακολούθηση του 1ου.
* Ο 3ος κύκλος είναι προαιρετικός και προϋποθέτει την παρακολούθηση των δύο προηγούμενων ετών.

Να σημειωθεί ότι για το κάθε έτος οι συμμετέχοντες λαμβάνουν την ανάλογη βεβαίωση παρακολούθησης και πιστοποίηση.

Πιο αναλυτικά για τον κάθε κύκλο:

**1ος Ετήσιος Κύκλος**

|  |  |
| --- | --- |
| Κατάδυση – Μέρος Α | * Επαναπροσδιορισμός της παρουσίας του ασκούμενου στο εδώ και τώρα. * Ανακάλυψη των εργαλείων που διαθέτουν ως performer / ερμηνευτές (σώμα, νους και συναίσθημα). * Επέκταση των όριων της σωματικής και νοητικής αντοχής * Διαχείριση της ενέργειας σε ποικίλες σωματικές πράξεις. * Εντοπισμός των ορατών και αόρατων μασκών * Επαναφορά του εαυτού στο «σημείο μηδέν» ή «λευκό πανί», όπου όλα καταγράφονται από την αρχή. * Εντατική εργασία με το κέντρο του σώματος για την διεύρυνση της συνειδητότητας στην κίνηση και την απελευθέρωση της αναπνοής. |
| Αλαλαγμός – Μέρος Α | * Εισήγηση στη σχέση του σώματος με τον ήχο που αυτό παράγει (σωματοποιημένος ήχος). * Ανακάλυψη του φυσικού – πρωτόγονου ήχου * Ενδυνάμωση του αναπνευστικού συστήματος και των σωματικών ηχείων. * Δημιουργία αδιάσπαστων δεσμών του ατόμου με το σύνολο και εκ νέου σχέσεων με τον περιβάλλοντα χώρο και τα αντικείμενα / σώματα που περιλαμβάνει. |
| Παραγωγή – Μέρος Α | * Οργάνωση του πρακτικού και θεωρητικού υλικού που έχει συλλεχθεί και παραχθεί από τους συμμετέχοντες. * Δημιουργία του προσωπικό training και παρουσίαση. * Παρουσίαση του παραστατικού υλικό που έχει δημιουργηθεί μέσα σε μια σκηνοθετημένη σύνθεση. |

**2ος Ετήσιος Κύκλος**

|  |  |
| --- | --- |
| Κατάδυση – Μέρος Β | * Ανέλιξη και εφαρμογή του προσωπικού training * Εισήγηση στην αλληλοδιδακτική μέθοδο διδασκαλίας * Εκτέλεση του προσωπικού training σε νεότερους εκπαιδευόμενους |
| Αλαλαγμός – Μέρος Β | * Ανέλιξη και εφαρμογή του προσωπικού training * Εισήγηση στην αλληλοδιδακτική μέθοδο διδασκαλίας * Εκτέλεση του προσωπικού training σε νεότερους εκπαιδευόμενους * Σύνδεση του ήχου και τις αναπνοής με σωματικές δράσεις * Επαναπροσδιορισμός στη χρήση του ήχου στο τραγούδι και στον λόγο * Χρήση του κειμένου σε συνάρτηση με το σώμα και τον ήχο που παράγει * Παρτιτούρα κειμένου * Εκφορά λόγου |
| Παραγωγή – Μέρος Β | * Δημιουργία ομαδικής παράστασης (ensemble performance) |

**3ος Ετήσιος Κύκλος**

|  |  |
| --- | --- |
| Διαστατός Ηθοποιός | * Δημιουργία προσωπικής παράστασης (solo performance) |

Επικοινωνία:

Τεχνοχώρος Φάμπρικα  
Πολυδραστική Ομάδα Τέχνης  
Fabrica Athens

Μεγ. Αλεξάνδρου 125 & Ευρυμέδοντος  
Κεραμεικός, Αθήνα

τηλ: 210 3411651  
[be.with.fabricart@gmail.com](mailto:be.with.fabricart@gmail.com)