

PRIMA DEL NOME

un laboratorio di corpo, respiro e relazione

condotto da Federica Marchi

Il laboratorio

Prima del Nome è un'esplorazione pratica e sensibile del corpo, del respiro e della relazione con sé. I partecipanti vengono accompagnati a **riscoprire una conoscenza che precede le parole**: quella che abita il corpo, il respiro, il silenzio, la percezione dell'altro.

Attraverso esercizi guidati, pratiche di meditazione, visualizzazioni e momenti di ascolto condiviso, il laboratorio crea uno spazio protetto in cui lasciar emergere l'esperienza senza doverla spiegare o raccontare subito. Il silenzio non è assenza: è la condizione in cui qualcosa di autentico può prendere forma.

Il percorso del laboratorio

Il corpo come punto di partenza	Riattivare la consapevolezza del proprio corpo: il contatto con il terreno, il senso di stabilità, l'ascolto della muscolatura e del respiro.
Il movimento e la presenza	Sviluppare un movimento fluido, attento e non forzato. Pratiche di meditazione guidata con immagini e visualizzazioni per facilitare uno stato di centratura e connessione con sé.
L'altro come specchio	In una seconda fase, l'attenzione si sposta sulla relazione: esercizi in coppia o piccolo gruppo per esplorare come ci incontriamo, ci leggiamo e ci influenziamo, mantenendo l'ascolto di sé.
Silenzio e condivisione	Il silenzio è componente fondamentale. I momenti di condivisione — a metà e al termine — danno forma e voce a ciò che è stato vissuto nel corpo prima che nelle parole.

Un invito a rallentare, ad ascoltare e a riscoprire la propria essenza attraverso il corpo, il respiro e l'incontro con l'altro.

Federica Marchi

Operatrice musicale attiva a Trento, Federica Marchi ha maturato il proprio percorso all'incrocio tra **educazione musicale, corpo, voce e ascolto**. Ha preso parte a produzioni del Conservatorio F. A. Bonporti di Trento e ha condotto attività educative in cui musica e natura diventano strumenti di esperienza e relazione.

Insegna nella scuola primaria e conduce laboratori sul territorio in cui l'elemento sonoro — il respiro, la voce, il silenzio — diventa spazio di presenza e di incontro. Il suo approccio unisce sensibilità corporea, ascolto profondo e pratica relazionale, con attenzione particolare alla dimensione preverbale dell'esperienza: ciò che accade prima che le emozioni trovino un nome.

Suona flauto traverso e pianoforte. La sua ricerca si muove tra pedagogia musicale, pratiche corporee e consapevolezza della relazione.

«Rallentare, ascoltare, riscoprire.»

updoo.it/officina · info@updoo.it · 338 7651369