

# stagione 21|22

teatro comunale san teodoro



Siamo a metà agosto e come ogni estate, in questo periodo ormai da 10 anni, mi trovo a scrivere un pensiero per introdurre la nuova stagione. Vaccini, green-pass, quarta ondata; queste le parole che mi frullano in testa. Cosa succederà ad ottobre? Riusciremo ad aprire? Dopo tutto quello che è successo sarà ancora forte la voglia di trovarsi al San Teodoro? Insomma... tanti dubbi e poche certezze. Da parte mia posso però assicurarvi una cosa: tutte le persone che lavorano in teatro hanno il forte desiderio di far ripartire questa macchina meravigliosa (speriamo a pieno regime ma ci accontenteremo anche di una velocità ridotta) con l'obiettivo di sognare, riattivare pensiero e creatività, rinscendere comunità intorno al bello e alla cultura. Costruire o distruggere, mettere in discussione una certezza, rendere il teatro più accessibile, fare rete e progetti. Il Teatro San Teodoro è specchio della città e può vivere solo grazie a lei. Vi aspettiamo!

*Dario Galetti*  
Direttore del Teatro comunale San Teodoro

## BIGLIETTERIA\*

Via Corbetta, 7 - Cantù (CO)

**Lunedì, Martedì e Giovedì** dalle 17 alle 20

**Venerdì** dalle 10 alle 13

\* la biglietteria è aperta anche 1 ora prima dell'inizio degli spettacoli

## ACQUISTA ON LINE SUL SITO

[www.teatrosanteodoro.it](http://www.teatrosanteodoro.it)

## PER INFORMAZIONI

[info@teatrosanteodoro.it](mailto:info@teatrosanteodoro.it)

## CONTATTACI TELEFONICAMENTE

fisso 031 717573 (attivo solo in orario di biglietteria)

cell 338 2107275

(servizio Whatsapp attivo dal lunedì al venerdì dalle 17 alle 21)

Da quest'anno non sarà più possibile prenotare i biglietti degli spettacoli. **Acquista i biglietti online o in biglietteria!**

BIGLIETTI			
INTERO	RIDOTTO	BCC*	50%*
PROSA			
18 €	16 €	14 €	9 €
FAMIGLIE			
7 €	-	-	-
SINFONICA   DOMENICHE IN CONCERTO   COMEDYFICIO			
10 €	9 €	8 €	5 €
<b>Ridotto:</b> under 25 e over 70, Soci Trebionda, Soci Luminanda, Soci Libera, Soci Aism, Soci Emergency, Soci Gabbiano, Cai Cantù, Asvap 6, Auser, Afa, Cartanima, Teatrand, The Art Company Como			
<b>BCC:</b> Soci Bcc, corsisti TST_Lab			
<b>50%:</b> diversamente abili, under 14			
È possibile utilizzare l8app e Carta del docente per l'acquisto dei biglietti			
<b>ABBONAMENTO SOSTENITORE 160 €</b>			
8 teatro - 2 sinfo - 2 domeniche in concerto			

In questa stagione non proponiamo abbonamenti. Ti invitiamo ad acquistare i singoli biglietti e, se ti va, puoi darci una mano con l'abbonamento sostenitore: 12 appuntamenti a teatro per sostenere la cultura.

## teatro

**Sabato 9 ottobre - La Prima** ore 21

**ALL'OMBRA DI UN GROSSO NASO**

**LA STORIA DI CYRANO DE BERGERAC**

(scritto e diretto da Sebastiano Coticelli e Simona Di Maio)

La storia di Cyrano ribalta il mondo delle apparenze. Una pièce molto ironica e allo stesso tempo commovente, una storia in cui l'amore vince e la vera bellezza è nascosta dietro l'ombra di un grosso naso.

**Sabato 30 ottobre** ore 19.30

**APLOD** (finalista In-Box 2019)

In un futuro prossimo, il governo dichiara illegale produrre e caricare video. Nel web, però, esistono siti pirata dove è ancora possibile, il più famigerato è APLOD.

**sabato 13 novembre** ore 21

**INFERNO DI DANTE** (con Christian Poggioni e Adriano Sanginetto)

Uno spettacolo di forte impatto linguistico e musicale dove lo spettatore viene condotto, come Virgilio condusse Dante, attraverso i gironi della prima Cantica della Commedia.

**venerdì 26 novembre** ore 21

**LE ROTAIE DELLA MEMORIA**

**MONOLOGO SULLA VITA DEL MILITANTE POLITICO**

**ALBINO CALLETTI** (produzione Eco di Fondo)

Anni del fascismo. Albino Calletti si racconta e racconta della sua missione e del suo senso di responsabilità non solo per i suoi cari, ma anche e soprattutto per i compagni.

**sabato 11 dicembre** ore 19.30

**FARFALLE**

(testo vincitore del Premio Hystrio scritte di scena 2015)

Una favola nera fra Milano, Palermo e New York. Due sorelle ormai lontane che raccontano la loro storia. Due donne che interpretano tutti i personaggi della loro vita.

**venerdì 14 gennaio** ore 21

**"IO ODDIO LE LUMACHE"**

**THRILLER SARCASTICO IN FORMA DI MONOLOGO**

(di e con Arianna Pollini, coproduzione Teatro San Teodoro)

Un racconto di emancipazione, un'indagine sul mondo intimo femminile, un invito all'autodeterminazione diretto alle donne, ma anche agli uomini.

**venerdì 28 gennaio** ore 21

**NON PLUS ULTRAS**

(con Adriano Pantaleo, in collaborazione con Eagles Cantù)

Ciro, dopo l'incontro con la figlia di un capo ultras, si avvicinerà al mondo della curva e a quella "mentalità" che sembra dare un senso al mondo in cui vive.

**venerdì 11 febbraio** ore 20

**NON È FRANCESCA | STORIE DI ORDINARIA CONTRADDIZIONE**

(di e con Francesca Puglisi) Un monologo con un "assistente vocale" come spalla comica, un inno alla consapevolezza di sé, alla libertà della donna, all'amore per le sfumature, proprie e degli altri.

**venerdì 11 marzo** ore 21

**CON LA LUNA SULLE SPALLE** (di Giuseppe Di Bello)

Uno spettacolo emozionante che prende spunto dalla storia del contrabbando. Un affresco sociale dove le piccole storie, allacciandosi con i cambiamenti della società, creano un incontro coinvolgente.

**venerdì 25 marzo** ore 21

**ALMOST AN EVENING | TRE ATTI UNICI DI ETHAN COEN**

(con Davide Marranchelli, Stefano Annoni e Simone Severgnini, coproduzione Teatro San Teodoro)

Una riflessione irriverente sul rapporto tra l'uomo e l'esistenza. Nasceranno situazioni esilaranti dove è il divino a essere a nostra immagine e somiglianza, e non viceversa.

**sabato 30 aprile** ore 19.30

**IL CENSIMENTO DEI RADICAL CHIC**

(con Lello Cassinotti e Rita Pelusio)

La storia di un'Italia dove vengono abolite tutte le parole che per la massa suonano difficili e dove gli intellettuali e gli artisti vengono costretti a vivere come clandestini.



Riparte la stagione di Teatro Ragazzi e per noi ha il sapore di un ritorno a casa. Alle stagioni precedenti si è dovuto rinunciare, ciò nonostante abbiamo vissuto un "tempo della possibilità": abbiamo intrapreso un viaggio ricco di nuovi stimoli e di progetti condivisi. Questo ha risvegliato in noi una consapevolezza: il valore dello stare insieme. In maniera differente ciascuno di noi ha dovuto affrontare lo stesso viaggio e oggi, come i protagonisti di una fiaba, dopo avere superato numerosi ostacoli, torniamo a casa. Torniamo in teatro! Ed è con piacere che apriamo le porte della nostra casa anche a voi. Bambini e adulti insieme non saranno più semplici spettatori, ma partecipanti attivi.

Uno degli obiettivi che la nostra Stagione Teatro Ragazzi si propone è quello di aprire e ampliare il nostro sguardo e il nostro sentirci comunità: le fiabe e i racconti sono quanto abbiamo di più vicino a una specie di speranza culturale. Italiani, tedeschi, francesi, persiani o africani: le fiabe che ci raccontiamo sono le stesse, perché le storie viaggiano senza confini, libere come uccelli. Desideriamo ancora che sia una stagione all'insegna della cura del pubblico inteso come comunità di persone che finalmente si incontra e si riunisce.

*Pia, Arianna, Letizia e Marta*  
le attrici e insegnanti del Teatro San Teodoro



## teatro ragazzi

**domenica 10 ottobre** ore 15 e ore 17

**BUI** per bambini dai 3 anni

(di e con Claudio Milani)

Lo spettacolo vuole mostrare ai piccoli spettatori che le paure sono patrimonio di tutti e che, con un po' di coraggio, si possono sconfiggere e dimenticare.

**domenica 31 ottobre** ore 21

**STORIE DI STREGHE**

(con Marta Stoppa e Cristina Quadrio) **per bambini dai 5 anni**

Storie di streghe per tutti i gusti, per rabbrivire, per tremare, ma anche per ridere a crepapelle, perché falle in faccia una gran risata e la strega sarà spacciata!

**domenica 21 novembre** ore 15

**NATO IERI**

(produzione Eco di Fondo) **per bambini dagli 8 anni**

L'avventura di due amici. Lucignolo insegnerà a Mino come fare a essere grande, mentre Mino restituirà al suo amico la leggerezza dell'infanzia che la vita gli ha negato.

**domenica 12 dicembre** ore 15

**LES AMIS DE PABLO**

(con Slapstick Duo) **per bambini dai 5 anni**

Un insolito direttore di circo porta avanti uno show superando mille vicissitudini. I personaggi di questo gioco, però, sono un'illusione creata da un giovane artista: Pablo Picasso.

**domenica 23 gennaio** ore 15

**MONDO**

(testo e regia di Giuseppe Di Bello) **per bambini dai 7 anni**

La storia di due amici che scoprono che presto verranno abbattuti molti alberi, tra cui il loro. Senza esitare, i due ragazzi decidono di salire sull'albero e di non scendere più.

**domenica 20 marzo** ore 9.30 e 11.30

**ESERCIZI PER VOCE E VIOLONCELLO**

**SULLA DIVINA COMMEDIA DI DANTE | INFERNO**

(con Chiara Guidi e Francesco Guerri) **per bambini dai 12 anni**

Tra la voce e Dante si crea, sempre, uno spazio. Lì si è fatto esercizio per mettere alla prova il violoncello e la voce umana per trasformarli, attraversando uno dopo l'altro, tutti i canti.

**Sabato 19 marzo workshop** con Chiara Guidi.

**domenica 8 maggio** ore 15

**SULLE SPALLE DEI GIGANTI**

(Produzione Teatro San Teodoro) **per bambini dai 5 anni**

Un progetto che ribalterà i ruoli: il pubblico adulto sarà invitato a lasciare le poltrone e a mettersi dall'altra parte, diventando attore dell'ultimo spettacolo della rassegna.

## sinfonica e domeniche in concerto



### ORCHESTRA SINFONICA DEL LARIO

**direzione** Pierangelo Gelmini

**Stagione Musicale 2021-2022**

#### L'anno che verrà

La musica ricomincia, l'orchestra torna ad accordare gli strumenti, ripercorrendo le estremità di un viaggio, guardando alla strada percorsa, ai diversi territori esplorati in vent'anni di attività, e interrogandosi sul domani, sul futuro, su luoghi solo immaginati.

**sabato 23 ottobre** ore 19 e 21

**IL SESTO CIELO: NEL SEGNO DI GIOVE**

(inaugurazione Stagione Sinfonica)

W.A., Mozart – Sinfonia in Do maggiore KV 551 "Jupiter"  
Orchestra Sinfonica del Lario

**domenica 7 novembre** ore 17

**HO VISTO COSE CHE VOI UMANI**

Les Cors sauvages, piccola orchestra di soli corni

**sabato 27 novembre** ore 21

**CONCERTI E SINFONIE DA VIAGGIO**

beethoven.cam

W.A.Mozart / J.N. Hummel Concerto per pianoforte KV 466  
L.v.Beethoven / J.N.Hummel Sinfonia n.6 "Pastorale"

**domenica 16 gennaio** ore 17

**IL CARNEVALE DEGLI ANIMALI**

Orchestra Sinfonica del Lario e Christian Poggioni

**sabato 19 febbraio** ore 21

**LIBERTÀ VA CERCANDO**

Musiche di Beethoven, Haydn e Gluck - Orchestra Sinfonica del Lario

**domenica 13 marzo** ore 17

**COUNTING STARS**

Coro Enjoy e strumentisti dell'Orchestra Sinfonica del Lario

**sabato 9 aprile** ore 21 - Basilica di San Teodoro

**CONCERTO DI PASQUA: MOZART REQUIEM**

Orchestra Sinfonica del Lario e Coro Sinfonico Ticino

**sabato 14 maggio** ore 21

**A SUO TEMPO... MAHLER**

Mahler Sinfonia n. 4 - Orchestra Sinfonica del Lario



## comedyficio



In questo periodo storico c'è proprio bisogno di farsi qualche sana risata, e dunque non può mancare il Comedyficio, con la sua decima stagione di comicità al Teatro San Teodoro!

Ebbene sì, siamo arrivati addirittura a dieci stagioni! Dall'anno prossimo dovremo noleggiare un'altra mano per contarle! Ma intanto una mano (sempre ben sanificata) ve la diamo noi a rallegrare le vostre giornate, con comici che non vedono l'ora di tornare sul palco per sperimentare nuove irresistibili trovate.

Il Comedyficio è uno spettacolo con comici di Zelig, Colorado, Comedy Central e Le tene, costruito come un vero e proprio laboratorio artigianale, dove artisti noti e meno noti salgono sul palco armati dei loro strumenti del mestiere per avvitare e piallare le nuove battute che poi gireranno l'Italia. Le gag migliori nascono proprio così: divertendosi su un palco insieme a un pubblico fantastico, che ci sostiene da ben un decennio!

Dieci è un numero importante e noi vogliamo essere all'altezza: è il voto più alto a scuola, la maglia del fuoriclasse nel calcio, il numero di ragazze che potevano bastare a Lucio Battisti... ma a noi non basta mai, perché tra i nostri dieci comandamenti c'è "far ridere sempre di più", e dunque si torna sul palco più carichi che mai, con nuove trovate, nuovi artisti e nuove varianti – di divertimento, ovviamente. Venite a vivere i comici, sono meglio che in televisione! Vi aspettiamo per somministrarvi il miglior vaccino contro il malumore, con richiamo mensile: il Comedyficio!

## calendario

**enerdì 15 ottobre** ore 21

**enerdì 12 novembre** ore 21

**enerdì 31 dicembre** CAPODANNIFICIO

**enerdì 21 gennaio** ore 21

**enerdì 18 febbraio** ore 21

**enerdì 18 marzo** ore 21

**enerdì 8 aprile** ore 21

**enerdì 6 maggio** ore 21

## fuori stagione



Moltissimi altri eventi andranno a comporre la programmazione 21|22: un percorso misto di performance, linguaggi e festival che affronta tematiche trasversali.

Questa rassegna si riempirà di nuovi eventi nel corso dell'anno. Alcuni degli appuntamenti previsti sono il la VI edizione del "Burlesque Festival Party", gemellato con il Burlesque Festival di Toulouse; "Come Lei Io", un progetto di teatro civile sulla violenza di genere curato da Giacomo Puzzo; "Canto di Natale" di Charles Dickens e interpretato da Christian Poggioni.

**sabato 25 settembre** ore 21

**COME LEI IO**

(di Giacomo Puzzo e associazione Trebisonda)

Lo spettacolo ruota su due coppie di amici che si incontrano per cena. In una coppia la violenza, psicologica e fisica, perpetrata dall'uomo sulla donna è esplicita ed evidente. L'altra coppia appare "normale", eppure qualcosa di sottile accade e traspare...

**sabato 6 novembre** ore 21

**DIRETTO**

(di e con Daniele Fumagalli)

Con questo nuovo spettacolo, il cantautore canturino Daniele Fumagalli propone dei nuovi brani assolutamente inediti, tratti dal suo ultimo, omonimo, album.

**sabato 4 dicembre** ore 21

**LA STRADA DELLE 52 GALLERIE**

(in collaborazione con la sezione CAI e il Gruppo Alpini di Cantù)

Il racconto si concentra sulla costruzione della Strada della prima Armata, poi rinominata la Strada delle 52 gallerie e sarà corredato da immagini d'epoca.

**domenica 19 dicembre** ore 21

**CANTO DI NATALE**

(con Christian Poggioni)

Christian Poggioni dà vita al racconto interpretando da solo, come faceva Dickens, tutti i personaggi, in un coinvolgente alternarsi di scene drammatiche e comiche, poetiche e gotiche.

**sabato 5 marzo** ore 21

**BURLESQUE FESTIVAL PARTY – VI EDIZIONE**

(gemellato con Le Festival du Burlesque de Toulouse)

Artisti professionisti ed amatoriali di tutta Europa si esibiranno in un Free Contest, condividendo la grande passione per il Cabaret Burlesque e permettendo al pubblico di immergersi in un'atmosfera vinta-ga, ironica e quasi onirica.



## TST\_Lab

**TST\_Lab è un laboratorio**

e come ogni laboratorio è il luogo perfetto per sperimentare.

Cosa? Un corso, una disciplina, un'arte, una relazione, un'idea.

**TST\_Lab è un luogo**

in cui scoprirsi, uno spazio intimo in cui crescere, conoscere, confrontarsi, mettersi alla prova, dare corpo ai propri desideri e ai propri pensieri, realizzando un sogno che da tempo nascondevi nel cassetto. Un luogo vivo, un centro dinamico e vivace, uno spazio dedicato alla ricerca di nuovi linguaggi espressivi e di movimento.

**TST\_Lab ti dà**

la possibilità di calcare un vero palco, creare una comunità nella tua classe di lavoro, riscoprire la tua espressività e dar sfogo alla tua curiosità.

**TST\_Lab ti propone**

corsi in varie discipline e a più livelli per dar modo a tutti di esprimersi.

I nostri insegnanti sono competenti e altamente qualificati in modo da offrire agli allievi l'opportunità di vivere un'esperienza formativa completa e stimolante.

**Teatro**

Il teatro rappresenta uno spazio libero da convenzioni sociali dove ciascuno può mettere in gioco l'affermazione di se stesso, mantenendo comunque viva l'attenzione all'altro e al gruppo.

La conoscenza della propria capacità espressiva, corporea e vocale, lo sviluppo della fantasia e della creatività, sono solo alcuni degli aspetti legati all'attività teatrale.

Attraverso gli elementi propri del teatro, ci si può sperimentare nell'ascolto e nella fiducia reciproca, nella coordinazione, nella conoscenza e nell'utilizzo delle proprie emozioni, nel rapporto con lo spazio, nell'uso della parola e di altri canali di comunicazione come la gestualità e il ritmo.

**TEATRO BIMBI** dai 6 ai 10 anni | **insegnante** Marta Rusconi

**TEATRO RAGAZZI** dai 11 ai 14 anni | **insegnante** Letizia Torelli

**TEATRO ADULTI** **insegnante** Pia Mazza e Arianna Pollini

**PRINCIPIANTI**

**AVANZATO**

**PICCOLA ACCADEMIA** rivolto a chi ha già avuto esperienze teatrali.

L'intento è quello di fornire degli strumenti che consentano di avere elementi di appoggio per sostenere con agio l'azione teatrale.

**CHI È DI SCENA?** Per chi ha già diversi anni di esperienza alle spalle ed è pronto per uno spettacolo!

Sulla base delle nostre esperienze degli ultimi anni abbiamo deciso di proporre due nuovi corsi:

**TEATRO PICCOLI** dai 4 ai 5 anni | **insegnante** Marta Rusconi

**TEEN THEATRE** progetto sperimentale che prevede la partecipazione degli interessati a un casting. I ragazzi selezionati metteranno in scena uno spettacolo che circherà nella stagione estiva 2022.

**Gioco motorio**

**insegnante** Raffaella Mascheroni, Psicomotricista formata

alla Pratica Psicomotoria Aucouturier

**Corso per bambini dai 3 ai 5 anni**

Attraverso la promozione del movimento e del gioco spontaneo, si accompagna il bambino nel suo sviluppo psicofisico, emotivo, relazionale. Il corso è pensato, organizzato e strutturato in un luogo adeguato con un dispositivo di materiali e tempi specifici, nel pieno rispetto dei ritmi di crescita del bambino/a.

**La voce e il suo doppio**

**insegnante** Andrea Reali

Questo corso è rivolto a chi vuole imparare ad usare il proprio corpo come strumento musicale, o a chi vuole utilizzare meglio la propria voce nel parlare quotidiano. È rivolto a coloro che desiderano intraprendere un cammino di ricerca sulla propria voce o sul proprio strumento per scoprirne le potenzialità espressive inutilizzate, attraverso una serie di tecniche di facile utilizzo e comprensione.

## I nostri corsi

**TEATRO** (per grandi e piccini)

**GIOCO MOTORIO**

**LA VOCE E IL SUO DOPIO**

**DANZA CLASSICA** (per grandi e piccini)

**DANZA CONTEMPORANEA**

**BURLESQUE CABARET RETRÒ**

**PICCOLO SCUOLA DI CIRCO**

**YOGA**

**PILATES MATWORK**

**TAI CHI**

**INFO E ISCRIZIONI**

+39 3382170275

segreteria@teatrosanteodoro.it

*La sicurezza per noi*

*è fondamentale, tutti gli spazi*

*sono sanificati prima e dopo*

*ogni lezione ed è garantita*

*una corretta aerazione dei locali.*



**Danza Classica**

**metodologia d'insegnamento** metodologia Vaganova

**insegnante** Evelyn Linda Bonfanti - diplomata presso

Accademia Teatro alla Scala

Rispettando le esigenze di ogni età e le singole anatomie, le lezioni permettono di vivere con dedizione e qualità l'arte terseciore. I corsi sono a numero chiuso e suddivisi per età e livello, con l'intento di fornire una didattica ricercata e caratterizzata da una particolare attenzione pedagogica: la danza come veicolo di educazione e come percorso di crescita.

**Pre propedeutico** 4-5 anni

**Propedeutico 2** 6-8 anni

**Propedeutico 3** 8 anni

**Propedeutico 4** 9-10 anni

**Propedeutico 5** 10-11 anni

**Classe 1** 11-12 anni

**Classe 2** dai 13 anni

**Adulti** over 18

**PBT (Progressing Ballet Technique)**



**Danza contemporanea**

La danza contemporanea è un'immersione all'interno del proprio corpo. Rallentare ed ascoltare apre uno spazio di esplorazione e ricerca che consente di individuare le dinamiche ed i meccanismi che permettono di trovare qualità di movimento mutabili e personali. La lezione inizierà con un riscaldamento guidato, al suolo e in piedi, per preparare il corpo a danzare nello spazio.



**Burlesque Cabaret Retrò**

**insegnante** Mizi Mia Grand Ame

Il corso si sviluppa attraverso una parte tecnica e una dedicata alle emozioni e alla costruzione di un alter ego scenico. Si studieranno le espressioni e la gestualità di seduzione, la fluidità dei gesti e la raffinatezza del movimento, attraverso l'uso del ritmo. Il corso dedicherà attenzione alla seduzione e al teasing con guanti, boa e calze.

**Piccolo Scuola di Circo**

**insegnante** Marta Rusconi

Verranno sperimentate le attività Circensi utilizzate per l'allenamento fisico, l'ascolto di sé e di chi ci circonda, si passerà dal gioco didattico mirato alla scoperta del proprio corpo alla conoscenza dello spazio e della propria forza.

L'intento è di sviluppare la concentrazione, la consapevolezza e l'abilità fisica, ognuno in base alle proprie possibilità.

Si utilizzeranno la corda, i piatti cinesi e le palline, facendo con capriole e incredibili piramidi umane!



**Yoga**

**insegnanti** Joanna Borczyk e Linda Garlaschè

**Yoga mattino | Yoga serale 1 | Yoga serale 2**

Yoga significa legame: l'unione del corpo con la mente e il respiro. Un legame che crea armonia dentro e fuori di noi. Praticare Yoga significa entrare in contatto con il proprio respiro, sentirlo e modularlo, aiutandoci a fronteggiare le situazioni di emotività, stress, disagio fisico e mentale.



**Pilates Matwork**

**insegnante** Raffaella Mascheroni

Pilates Matwork è un allenamento funzionale, con un programma di esercizi mirati, da svolgere a corpo libero con l'ausilio di un materasso e di piccoli specifici attrezzi. È un allenamento che lavora e coinvolge i muscoli profondi, stabilizzatori e posturali.

**Tai Chi**

**insegnanti** Claudio Sassi e Diego Pina

L'obiettivo del corso di Tai Chi Chuan stile Yang è imparare a percepire e muovere "l'acqua" interiore. Questa acqua è il nostro vissuto, dal nostro pensiero alla percezione, dalle emozioni al movimento. Questo programma d'allenamento non è solo esercizio fisico, ma tiene in considerazione tutte le dinamiche interiori.