

CONTROVENTO

Controvento.
Microfesta della cura
e della gentilezza
è un'azione collettiva
di prossimità ideata
da Academy of Care
- piattaforma che
esplora la cura come
pratica culturale -
per promuovere la
gentilezza, l'ascolto,
l'empatia come
micropolitiche di cura
e giustizia relazionale.
In una giornata di
attività aperte a tuttə,
esploreremo – attraverso
parole, gesti e momenti
relazionali – la cura come
pratica trasformativa che
procede controvento.

DOVE

Officine Vispa,
via Ortles 50/3 (Piano -1)
Bolzano

QUANDO

Domenica
16 novembre 2025

PROGRAMMA

10:00 - 12:30

Dirsi parole. Darsi parole. Attivare parole gentili.

In un movimento che andrà per gradi dall'individuale al collettivo, a partire dalle nostre esperienze personali esploreremo parole e frasi che diciamo e ci vengono dette, e che lasciano un segno.

Proveremo a riflettere su quali parole possiamo dirci, e darci, per trasformare un segno negativo in positivo, per ricondurre la gentilezza e la cura al centro di quello che portiamo nelle nostre relazioni, con noi stesse e con l'altre. E a farne semi da disseminare negli spazi che attraversiamo quotidianamente perché possano fiorire tutto intorno a noi.

Con **Martina Melilli**, artista multidisciplinare, regista e operatrice culturale.

12:30 - 14:00

Momento conviviale condiviso

Cibo, suono e relazione si intrecciano in un pranzo collettivo aperto e informale. Un tempo per nutrirsi insieme, per ascoltare e farsi attraversare dalla presenza dell'altro.

Con i piatti del collettivo **Erbacea Studio** e i suoni di **Mattia Nardon**, sound designer.

14:00 - 17:00

Gesti minimi. Coreografie della prossimità

Un laboratorio di pratiche somatiche e contemplative per allenarci a costruire relazioni attraverso piccoli atti, movimenti, sguardi, presenze. L'esperienza diventa un'occasione per esplorare come ci relazioniamo agli spazi e ai corpi degli altri, siano essi vicini, diversi, fragili. Non serve esperienza artistica o performativa, ma solo la disponibilità a mettersi in ascolto e relazione con l'altre.

Con **Marta Bellu**, coreografa, danzatrice e psicologa.

PARTECIPAZIONE

I laboratori di Controvento sono aperti a tutt€: non è richiesta alcuna esperienza artistica, performativa o tecnica. L'obiettivo è creare uno spazio sicuro e accogliente, in cui sperimentare la cura attraverso gesti, parole e relazioni. Le attività possono essere vissute secondo i propri tempi e bisogni: non è necessario interagire fisicamente se non si desidera, rispettando sempre il corpo e il consenso di ciascun€. Ogni modo di partecipare è benvenut€.

ACCESSIBILITÀ

Gli spazi di Officine Vispa sono fisicamente accessibili grazie alla presenza di ascensori e percorsi privi di barriere architettoniche.

Per questa edizione non è prevista la traduzione LIS delle attività.

Se hai esigenze specifiche o necessiti di particolari adattamenti, ti invitiamo a segnalarcelo nel modulo di iscrizione o a scriverci a ciao@academyofcare.eu, faremo il possibile per accogliere le tue richieste e costruire insieme le condizioni per la tua partecipazione.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Partecipazione gratuita su iscrizione entro le **ore 12.00 di venerdì 13 novembre**. E' possibile partecipare a tutta la giornata o al singolo laboratorio. Max. 20 persone.

<https://forms.gle/XJiSP3NhQ4xEZ9ms7>

Per maggiori informazioni:
www.academyofcare.eu
ciao@academyofcare.eu

CON CHI

Martina Melilli

Artista multidisciplinare, regista e operatrice culturale. Il suo lavoro è di natura processuale e orientato alla ricerca, ispirato da un approccio antropologico e documentaristico, si genera a partire dall'ascolto attivo. Crede in progetti valorizzati da dinamiche relazionali, con particolare riguardo alle pratiche di cura ed educative, e spesso utilizza le sue esperienze e i suoi incontri personali come punto di partenza per i suoi progetti. Melilli ha conseguito un Master in Arti Visive presso l'Università IUAV di Venezia (I) e ha studiato cinema documentario e sperimentale presso la Luca School of Arts, Bruxelles (BE).

martinamelilli.com

Marta Bellu /lei/

Coreografa, danzatrice e psicologa, dal 2018 si dedica allo studio e alla pratica della meditazione Buddhista. È artista associata Versiliadanza dal 2019, si interessa a pratiche di consapevolezza ed espressione che coinvolgono il sistema mente-corpo in senso artistico, ecologico e sociale. La sua ricerca coreografica, in dialogo con la composizione musicale, esplora la relazione tra corpo, suono, luce, ambiente e paesaggio. Dal 2015 conduce laboratori e percorsi che tra arte e pedagogia, ricerca espressiva e contemplativa, progetti inclusivi e di comunità: ha lavorato nelle scuole di ogni ordine e grado, nella formazione di insegnanti e operatori in ambito sociale e sanitario, amatori e professionisti. Si occupa di danza inclusiva, lavorando soprattutto con persone con disabilità intellettiva, dal 2014 all'interno del progetto Iniziali.

martabellu.com

Mattia Nardon

Sound designer diplomato in Produzione Musicale e Musicoterapia, Mattia Nardon basa la sua ricerca sul suono delle cose, sull'utilizzo di oggetti comuni come strumenti musicali ed sul live sampling in contesti non convenzionali, sottolineando l'importanza dell'ascolto dell'ambiente, di se stessi e degli altri oltre che dell'espressione del proprio sentire.

Erbacea Studio

È un duo nomade di cucina botanica e selvatica, radicata nei ritmi della terra. Cucinare è fare ricerca, pensare possibile e immaginare il convivio come spazio di relazione dove ingredienti locali e stagionali entrano in dialogo con arte, corpo e ambiente.

Un progetto di

Academy of Care !

Coop 19



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

gefördert von
Stiftung Fondazione
Sparkasse

In collaborazione con



Officine Vispa
Cooperativa sociale + Societätsgenossenschaft

