

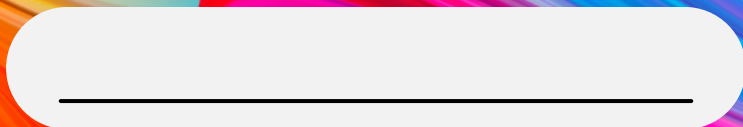
Associazione Italiana Teatroterapia e Arti Trasformative



Via indipendenza 13
Sermide e Felonica (MN)

PER IL **DISAGIO** SERVE TUTTO UN PROGRAMMA

**STAGIONE
2026/2027**



*Quale porta apre
la tua chiave?*



Tutte le attività e i percorsi AITAT sono rivolti ai nostri associati.

La quota associativa è di 20 € all'anno e la tessera è valida dal 1° settembre al 31 agosto dell'anno successivo.

AITAT è affiliata a ENAC, attraverso cui i nostri associati possono usufruire della copertura assicurativa prevista per le attività associative e di una serie di convenzioni e agevolazioni.

Le convenzioni disponibili sono consultabili sul sito di ENAC.

MOMENTI

Non tutto ha bisogno di diventare un percorso. A volte bastano poche ore, una giornata o un weekend per fermarsi, incontrare un professionista, affrontare un tema e provare qualcosa di nuovo.

Per questo abbiamo creato momenti diversi, con professionisti e competenze diverse: occasioni per parlare, confrontarsi, sperimentare e portarsi a casa qualche strumento.

Perché il disagio non ha una sola faccia e, per affrontarlo, può essere utile guardarlo da più angolazioni.

GLI INCONTRI

Sono momenti di confronto con professionisti della salute, dedicati ogni volta a un tema diverso.

Non lezioni frontali, ma occasioni partecipate in cui ascoltare, fare domande, condividere punti di vista e portarsi a casa qualche strumento concreto. Gli incontri sono gratuiti per i nostri associati.

I WORKSHOP

Sono momenti intensivi, concentrati in una mattina, una giornata o un weekend, in cui professionisti con competenze specifiche condividono il proprio bagaglio attraverso attività pratiche ed esperienziali.

Possono essere occasioni di formazione, approfondimento o crescita personale.

LE ESPERIENZE

Sono momenti più informali e anticonvenzionali, pensati per fare esperienza concreta di un tema, incontrare un professionista in modo diverso o semplicemente stare insieme.

Possono prendere forme diverse: un'attività laboratoriale, un'esperienza pratica, un momento di confronto o un'occasione di comunità.

2026

SETTEMBRE

Martedì 29 ore 21.00

INCONTRO

TENTATE SOLUZIONI

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

La serata sarà dedicata alle “tentate soluzioni”: quei modi che mettiamo in atto per affrontare una difficoltà e che, senza accorgercene, finiscono per mantenerla. Attraverso brevi spunti psicologici ed esperienze pratiche guidate da una psicologa e da un teatroterapeuta, esploreremo alcuni dei nostri automatismi e il modo in cui cerchiamo di cambiare ciò che non funziona. Un'occasione per osservare le proprie strategie da una prospettiva diversa e scoprire che, a volte, per cambiare non serve fare di più, ma fare diversamente.

Cosa mi porto a casa?

OTTOBRE

Sabato 14 ore 17.00

ESPERIENZA

VAFFA-DAY

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

La giornata sarà dedicata alla rabbia, alla frustrazione e a tutte quelle situazioni o persone che, almeno una volta, ci hanno fatto pensare “VAFFA!”. Attraverso la Teatroterapia daremo uno spazio simbolico a questa emozione, imparando a riconoscerla ed esprimerla in un contesto sicuro, senza doverla reprimere né necessariamente riversarla sugli altri. Un'occasione per sperimentare che la rabbia non è un'emozione da evitare, ma qualcosa che possiamo imparare ad ascoltare, attraversare e gestire in modo diverso.

Cosa mi porto a casa?

NOVEMBRE

Martedì 10 ore 21.00

INCONTRO

BAMBINO CAPRICCIOSO?! MANEGGIARE CON CURA EMOZIONI IN MOVIMENTO! CONOSCERE IL LINGUAGGIO EMOTIVO PER CAPIRE E GESTIRE UN "CAPRICCIO".

Alessandra Boni - Psicomotricista e psicologa clinica

La serata sarà dedicata all'analisi e alla comprensione del linguaggio emotivo e non verbale con cui i bambini comunicano i loro bisogni e le loro emozioni. A volte questi bisogni, non compresi o repressi, divengono motivo di esplosioni di rabbia, di tristezza, di frustrazione...ma per noi è più facile chiamarli "capricci"! L'obiettivo è di prenderci un momento piacevole e disteso, lontano dalla corsa quotidiana, per confrontarci, ascoltarci e tornare a casa più aperti all'ascolto del linguaggio dei nostri bambini!

Cosa mi porto a casa?

Mercoledì 25 ore 21.00

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI? LA CONOSCENZA È POTERE

Team Evoluzione studi clinici integrati

Una serata diversa dal solito: niente lezioni, niente conferenze. Questa volta si gioca! Sei professionista, sei ambiti diversi e una sfida fatta di quiz, curiosità, vero o falso e falsi miti su mente, corpo, relazioni e vita quotidiana.

Non serve essere esperti: servono curiosità, voglia di mettersi in gioco e un pizzico di spirito competitivo. Un'occasione per scoprire qualcosa di nuovo, confrontarsi e divertirsi insieme, parlando anche di prevenzione e relazioni in occasione della Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne.

Cosa mi porto a casa?

DICEMBRE

Venerdì 04 ore 21.00

ESPERIENZA

I SEGRETI DELLE PIANTE: CREA LA TUA TISANA

Annalisa Bulgarelli - Erboristeria verdi rimedi

Laboratorio esperienziale per scoprire le proprietà delle erbe officinali e comporre, guidati passo dopo passo, la miscela ideale per il proprio benessere.

Cosa mi porto a casa?

Sabato 05 dalle 09.00 alle 12.00

ESPERIENZA

YOGA E MINDFUL-EATING

Letizia Bimbatti - insegnante yoga
Federica Canossa - nutrizionista

Una mattinata dedicata al tuo benessere. Attraverso una pratica di yoga, esercizi di mindful eating e un percorso sensoriale, esploreremo insieme il legame tra corpo, mente e nutrizione. Un'esperienza in piccolo gruppo, pensata per prendersi cura di sé con consapevolezza e ascolto.

Cosa mi porto a casa?

Venerdì 11 ore 19.30

ESPERIENZA

PSICO-APERITIVO

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Lo psicoaperitivo è un momento informale e conviviale per incontrarsi, bere qualcosa e parlare di psicologia fuori dallo studio. Di volta in volta porteremo temi diversi, da esplorare insieme attraverso una chiacchierata con una psicologa, fatta di spunti, domande e punti di vista. È uno spazio semplice e aperto in cui confrontarsi, fare domande e magari guardare qualcosa di noi da una prospettiva diversa.

Cosa mi porto a casa?

Lunedì 21 ore 20.00

ESPERIENZA

CENA DI NATALE CON SECRET SANTA

INVITO RISERVATO AI SOCI E AI PROFESSIONISTI DELL'ASSOCIAZIONE

Una cena informale per stare insieme e scambiarsi gli auguri di Natale. Durante la serata ci saranno intrattenimento e giochi, per condividere un momento divertente tra risate e convivialità. Non mancherà il Secret Santa (lo scambio di regali a sorpresa), per il quale ciascun partecipante è invitato a portare un pensiero incartato.

Cosa mi porto a casa?

2027

GENNAIO

Martedì 12 ore 21.00

INCONTRO

LE CINQUE FERITE: LEGGIAMO IL CORPO ATTRAVERSO LA BIOENERGETICA

Federico Biancardi - teatroterapeuta
Sara Bertoni - psicologa

Rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia: cinque ferite che possono lasciare tracce nel modo in cui percepiamo noi stessi, il nostro corpo e le nostre relazioni. Una serata per conoscere questo approccio, tra spunti teorici ed esperienze pratiche, a partire dagli studi di Alexander Lowen e dall'approccio bioenergetico.

Non conta solo ciò che abbiamo vissuto, ma soprattutto come lo abbiamo sentito e interpretato. Tutti portiamo con noi queste cinque ferite, anche se una può essere più presente delle altre. Durante la serata ne esploreremo una, iniziando ad osservare come può manifestarsi nel corpo, nelle emozioni e nel nostro modo di stare in relazione.

Cosa mi porto a casa?

Martedì 19 ore 21.00

INCONTRO

STORIE DI PANCIA - LIVING FOOD

Giulia Zapparoli - Biologa nutrizionista

La serata sarà dedicata al rapporto tra controllo, percezione e il nostro legame con il cibo e il corpo. Attraverso brevi spunti psicologici ed esperienze fatte in gruppo, semplici e coinvolgenti, esploreremo cosa accade quando passiamo dall'osservarci, giudicarci e subire i modelli dei social e dei media al vivere più pienamente noi stessi e la relazione con gli altri. Il tema verrà affrontato in modo accessibile, mettendo in dialogo psicologia, corporeità, cultura del cibo e spontaneità, per liberarci dai giudizi e dagli stereotipi che ci accompagnano fin da piccoli.

Cosa mi porto a casa?



Le mie riflessioni

FEBBRAIO

Sabato 06 e domenica 07

WORKSHOP

DE-SIDERA

Viviana Sannino - teatroterapeuta e psicologa

Un percorso esperienziale di 16 ore per esplorare il proprio desiderio e riscoprirlo come forza capace di orientarci. Attraverso attività simboliche e creative, entreremo in contatto con i desideri che ci abitano per riconoscere la nostra "stella guida" e trovare nuove direzioni per sogni, relazioni e progetti.

Cosa mi porto a casa?



Venerdì 12 ore 21.00

INCONTRO

OLTRE IL MURO DEL SILENZIO: SINTONIZZARSI E RITROVARE UNA COMUNICAZIONE POSITIVA CON I NOSTRI ADOLESCENTI

Elisa Rognini - Psicologa e psicoterapeuta

Guidati dalle neuroscienze esploreremo tramite una chiacchierata aperta e informale come superare i silenzi, come comprendere il loro mondo entrando davvero in sintonia con le loro emozioni.

Un momento di dialogo condiviso con scambio di esperienze reali e strumenti pratici da portare a casa.

Cosa mi porto a casa?

Venerdì 26 ore 19.30

ESPERIENZA

PSICO-APERITIVO

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

MARZO

Venerdì 12 ore 21.00

INCONTRO

DAL CONTROLLO AL SENTIRE. CORPO, EMOZIONI, DESIDERIO E RELAZIONE

Emanuela Capucci - Psicoterapeuta e sessuologa clinica

La serata sarà dedicata al rapporto tra controllo, presenza e capacità di sentire. Attraverso brevi spunti psicologici e sessuologici ed esperienze fatte in gruppo, semplici e coinvolgenti, esploreremo cosa accade quando passiamo dall'osservarci e giudicarci al vivere più pienamente il corpo, le emozioni e la relazione con l'altro. Il tema verrà affrontato in modo accessibile e non clinico, mettendo in dialogo psicologia, corporeità, desiderio, spontaneità e creatività.

Cosa mi porto a casa?

Sabato 03 e domenica 04

WORKSHOP

LA VITA È L'OPERA

Claudia Calcagnile - teatroterapeuta e psicologa

Dove si annida il senso della nostra storia? Quale immagine racchiude il cuore della nostra vicenda?

Il laboratorio parte dal corpo e dalla storia personale di ciascuno per esplorare il potere creativo della memoria. Attraverso un percorso di ricerca autobiografica, ogni partecipante sarà guidato a dare forma alle proprie esperienze attraverso il movimento, i gesti e il corpo, trasformandole in una narrazione capace di arrivare sulla scena.

Il vissuto può così essere guardato da una prospettiva nuova. Le esperienze, i ricordi e ciò che ci ha attraversato diventano materia creativa, aprendo uno spazio di consapevolezza, trasformazione e crescita.

Partendo dalla storia di ciascuno, il laboratorio costruisce un'esperienza condivisa: il personale diventa occasione per incontrare l'altro e riconoscersi in qualcosa di comune. Una ricerca di sé che, attraverso il corpo e la relazione, diventa anche ricerca dell'altro.

Cosa mi porto a casa?

Mercoledì 7 ore 20.30

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI?

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Una appuntamento diverso dal solito: niente lezioni, niente conferenze. Questa volta si gioca!

Un format che, mese dopo mese, esplora temi legati a benessere, relazioni, crescita personale e conoscenza di sé e dell'altro, attraverso quiz, vero o falso, curiosità, falsi miti, sfide e piccoli imprevisti.

A condurre sarà la psicologa, ma non aspettatevi una lezione: si gioca in squadra, ci si confronta, si ride, si sbaglia e soprattutto si ascolta e si condivide. Non serve essere esperti, bastano curiosità, voglia di mettersi in gioco e un pizzico di sana competizione. Un modo divertente e interattivo per portarsi a casa qualcosa in più: su di sé, sulle nostre relazioni e su ciò che ci fa stare bene.

Cosa mi porto a casa?

SET

OTT

NOV

DIC

GEN

FEB

Teatroterapia "Dimenticati di te stesso"

Teatroterapia "Protagonisti"

Teatroterapia "Come se"

Raja Yoga - 1°ciclo

Raja Yoga - 2°ciclo

**Tentate
soluzioni**

**Patentino
social**

**Le 5
ferite**

**Living
food**

Musicoterapia adulti

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

Raja Yoga - 3°ciclo

"Sinergie creative"

Kintsugi: ripara le
tue ferite con l'oro

Teatroterapia
sotto le stelle

Offline

Sabato 17 ore 17.00

ESPERIENZA

VAFFA-DAY

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Cosa mi porto a casa?

☐

Venerdì 23 ore 19.30

ESPERIENZA

PSICO-APERITIVO

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

☐

MAGGIO

Lunedì 10 ore 20.30

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI?

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

☐

Venerdì 14 ore 21.00

ESPERIENZA

PROFUMI E PRESENZA:

MINDFULNESS E AROMATERAPIA PER LA MENTE

Annalisa Bulgarelli - Erboristeria verdi rimedi

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Viaggio sensoriale guidato tra meditazione e profumi per scoprire la potenza degli oli essenziali e dell'ascolto interiore

Cosa mi porto a casa?

☐

Martedì 18 ore 18.00

INCONTRO

OFFLINE PRESENTAZIONE

Federico Biancardi - teatroterapeuta

Una serata dedicata alla presentazione di OFFLINE, l'esperienza estiva educativa per ragazzi dai 10 ai 14 anni. Sarà un'occasione per conoscere il progetto, il metodo educativo, gli spazi e fare tutte le domande prima di scegliere se partecipare.

Cosa mi porto a casa?

☐

GIUGNO

Lunedì 7 ore 20.30

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI?

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

☐

LUGLIO

Lunedì 5 ore 20.30

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI?

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

☐

AGOSTO

Lunedì 2 ore 20.30

ESPERIENZA

QUIZZONE: QUANTE NE SAI?

Sara Bertoni - Psicologa e psicoterapeuta in formazione

Cosa mi porto a casa?

☐



Le mie riflessioni

PERCORSI

Per lavorare su di sé serve tempo. Per questo i nostri percorsi durano settimane o mesi, con incontri cadenzati e un filo che accompagna il lavoro nel tempo.

Temi, strumenti e professionisti diversi si incontrano lungo il percorso per prendersi cura del proprio benessere, conoscersi meglio e affrontare ciò che ci mette in difficoltà. Non una soluzione pronta, ma il giusto spazio per fermarsi, sperimentare e fare un lavoro concreto su di sé.

BAMBINI 6-10 anni

“COME SE” - TEATROTERAPIA

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio sicuro pensato per accompagnare tuo figlio mentre cresce: un luogo dove imparare ad affrontare i piccoli e grandi ostacoli di ogni giorno, dalle prese in giro a scuola alla paura di sbagliare, fino alla fatica di fare amicizia, e scoprire il valore di essere se stesso in un gruppo che lo accoglie senza giudicare.

**30 incontri: ottobre-maggio
tutti i giovedì 17.00-18.00**

Cosa mi porto a casa?



“PROTAGONISTI” - TEATROTERAPIA

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per chi sta attraversando l'età in cui tutto sembra più grande: il giudizio degli altri, la paura di sbagliare davanti al gruppo, la fatica di capire chi si sta diventando. Un posto dove tuo figlio può essere se stesso senza sentirsi sotto esame.

30 incontri: ottobre-maggio
tutti i venerdì 17.30-19.00

Cosa mi porto a casa?

“PATENTINO SOCIAL” - PREVENZIONE

Sara Bertoni - Psicologa

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per i ragazzi che stanno imparando a muoversi nel mondo dei social: tra contenuti, relazioni, giudizi e rischi. Un percorso che offre loro strumenti concreti per utilizzare i social con maggiore consapevolezza, riconoscere ciò che può essere pericoloso e imparare a proteggersi.

3 incontri: gennaio
sabato 15.00-16.30

Cosa mi porto a casa?

“OFFLINE” - ESPERIENZA EDUCATIVA ESTIVA

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Non il solito centro estivo.

Un piccolo gruppo, attività espressive, educazione emotiva, relazioni autentiche e una presenza educativa stabile per vivere un'estate diversa, più umana e realmente curata.

4 settimane: luglio
tutti i giorni 7.30-12.30

Cosa mi porto a casa?

ADULTI +18 anni

“DIMENTICATI DI TE STESSO” - TEATROTERAPIA

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per accompagnarti in un momento in cui il carico quotidiano si è fatto più pesante: un percorso dove imparare a riconoscere lo stress prima che diventi cronico, dalla stanchezza che il weekend non toglie più alla fatica di sentirsi davvero ascoltati nelle proprie relazioni, fino al bisogno di ritrovare fiducia nel proprio corpo, e scoprire il valore di essere se stessi in un gruppo che non giudica.

30 incontri: ottobre-maggio
tutti i giovedì 21.00-23.00

Cosa mi porto a casa?

“RAJA YOGA” - YOGA

Vania Mercanile - Insegnante yoga

Il corso di Raja Yoga ti offre un percorso integrale per esplorare corpo, mente, emozioni e spirito, guidandoti verso una trasformazione profonda: dal bisogno di rallentare, alla fatica di ascoltarsi senza giudizio, fino al desiderio di ritrovare un contatto più autentico con il proprio corpo.

3 cicli di incontri: ottobre-dicembre, gennaio-marzo, aprile-maggio
tutti i mercoledì 18.00-20.00

Cosa mi porto a casa?

“TENTATE SOLUZIONI” - RELAZIONI

Sara Bertoni - Psicologa; Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per chi si trova a ripetere gli stessi schemi, anche quando prova in tutti i modi a cambiare le cose. Un percorso per riconoscere le strategie che ti tengono bloccato, capire come funzionano e trovare nuovi modi per affrontare ciò che stai vivendo.

5 incontri: ottobre
tutti i lunedì 21.00-23.00

Cosa mi porto a casa?

LE CINQUE FERITE: LEGGERE IL CORPO ATTRAVERSO LA BIOENERGETICA

Sara Bertoni - Psicologa; Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Dopo la serata introduttiva, il percorso entra nel vivo e ci accompagna a esplorare tutte e cinque le ferite: rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia.

Attraverso un approccio integrato tra psicologia, Teatroterapia e bioenergetica, approfondiremo il rapporto tra corpo, emozioni, esperienze e relazioni. Un lavoro concreto per riconoscere ciò che ci appartiene, ascoltare il corpo e osservare con maggiore consapevolezza i meccanismi che portiamo nella nostra vita quotidiana

3 incontri: gennaio-febbraio
tutti i venerdì 21.00-23.00

Cosa mi porto a casa?



“LIVING FOOD: IL SALOTTO DELLA NUTRIZIONE”

Giulia Zapparoli - Biologa Nutrizionista

Uno spazio pensato per chi vuole prendersi cura del proprio rapporto con il cibo, andando oltre diete, regole e sensi di colpa. Un percorso per conoscere meglio ciò che mangiamo, ascoltare i bisogni del proprio corpo e sviluppare un modo più consapevole e sereno di vivere l'alimentazione.

4 incontri: febbraio
tutti i martedì 21.00-22.30

Cosa mi porto a casa?





*"L'empatia è come un solvente
universale. Qualunque
problema, immerso
nell'empatia, diventa solubile"*

Simon Baron-Cohen



“SINERGIE CREATIVE” - MUSICOTERAPIA

Maria Raimondo - Musicoterapeuta

Uno spazio pensato per chi sente il bisogno di fermarsi, ascoltarsi e ritrovare un po' di equilibrio. Un percorso di musicoterapia per esplorare emozioni e sensazioni attraverso il suono, rilassare mente e corpo e dare spazio alla propria creatività, senza bisogno di saper suonare e senza giudizio.

5 incontri a cadenza mensile: gennaio-maggio
lunedì 18.30-20.00

Cosa mi porto a casa?

“KINTSUGI: RIPARA LE TUE FERITE CON L'ORO” - ARTI INTEGRATE

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per chi porta con sé ferite, fragilità o parti di sé che fatica ad accettare. Un percorso di teatroterapia e arteterapia per riconoscerle, esprimerle e trasformarle in risorse, ritrovando fiducia in sé e nuove possibilità di crescita.

6 incontri: marzo-aprile
tutti i martedì 21.00-23.00

Cosa mi porto a casa?

“TEATROTERAPIA SOTTO LE STELLE” - TEATROTERAPIA

Federico Biancardi - Teatroterapeuta

Uno spazio pensato per chi vuole tornare a giocare, esprimersi e mettersi in gioco senza paura del giudizio. Un percorso di teatroterapia per esplorare parti di sé, sperimentare nuovi modi di stare con gli altri e vivere il teatro come occasione concreta di crescita personale.

7 incontri: giugno-agosto
tutti i giovedì 21.00-23.00

Cosa mi porto a casa?



Le mie riflessioni

Tutte le info più dettagliate
sui MOMENTI o i
PERCORSI le trovi sul sito:

www.aitat.it



per maggiori info o per prenotare
il tuo posto in una delle nostre
attività contattaci:

info@aitat.it



3793669968

via Indipendenza 13,
Sermide e Felonica (MN)

Ambiente climatizzato



puoi donarci il tuo **5X1000**
93082060208

Associazione Italiana Teatroterapia e Arti Trasformative