

### Σωματική έκφραση και αναπνοή για τον ηθοποιό, με βάση τις τεχνικές γιόγκα

Με την Κορίνα Κονταξάκη

Το εργαστήριο στοχεύει στην εκπαίδευση του σώματος και της αναπνοής, ως φυσικά διάμεσα του ρόλου. Μέσα από συγκεκριμένες σωματικές κινήσεις και ασκήσεις, και με τη χρήση αναπνευστικών τεχνικών, ο ηθοποιός εκπαιδεύει το σώμα του ώστε να γίνει πιο εκφραστικό και ενδυναμώνει την φωνητική του έκφραση. Πάντα, ο στόχος είναι ο ωμός ρεαλισμός στην ερμηνεία, σωματική ή λεκτική.

**Απευθύνεται σε ηθοποιούς, σκηνοθέτες και θεατροπαιδαγωγούς.**

Η Κορίνα Κονταξάκη είναι συγγραφέας, ηθοποιός και δασκάλα γιόγκα. Δημιούργησε το Υπερβατικό Θέατρο που εστιάζει στο αυτογνωσιακό σωματικό θέατρο.

13 /11

### Συνδέοντας τη φωνή με το σώμα Με τον Δημήτρη Σπύρου

Βασισμένο πάνω στην απλότητα και την παρόρμηση, το εργαστήριο ερευνά τη σύνδεση της φωνής με το σώμα, και πώς το τραγούδι μπορεί να δώσει το έναυσμα στον κάθε συμμετέχοντα να ανακαλύψει τη δική του προσωπική έκφραση, τόσο ως μέρος ενός συνόλου όσο και ως μονάδα.

**Απευθύνεται σε ερασιτέχνες, επαγγελματίες και σπουδαστές από τον χώρο των τεχνών.**

Ο Δημήτρης Σπύρου είναι μουσικός, συνθέτης και ερμηνευτής με έρευνα στο αρχέγονο, παραδοσιακό και σύγχρονο τραγούδι. Το 2018 ήταν υποψήφιος για το βραβείο "καλλιτέχνης της χρονιάς" στα Βραβεία Θεάτρου ΘΟΚ.

20 /11

### Εργαστήριο Σκηνογραφίας & Ενδυματολογίας Με την Έλενα Κατσούρη

Πρακτική εισαγωγή στη χρήση του υφάσματος και στη δημιουργία κοστουμιού με απλά μέσα, προκειμένου να «ντυθεί» το θεατρικό έργο και να μεταφερθεί μια ιστορία σκηνικά, μέσα από έξυπνες και εφικτές σκηνογραφικές λύσεις, με σκηνική οικονομία και ευρηματικότητα. Το εργαστήριο είναι πρακτικής φύσεως, βοηθητικό για όσους ενδιαφέρονται να γνωρίσουν περισσότερα για τις ευρηματικές ενδυματολογικές λύσεις με λίγα μέσα. Η Έλενα Κατσούρη μοιράζεται τη γνώση και τις εμπειρίες της με τρόπο χρήσιμο, ουσιαστικό και πολύτιμο.

**Απευθύνεται στο ευρύ κοινό.**

Η Έλενα Κατσούρη είναι βραβευμένη σκηνογράφος & ενδυματολόγος, με συμμετοχή σε διεθνή φόρα σκηνογραφίας.

27 /11

### Θεατρική γραφή για αρχάριους (Μέρος III) Με την Αλεξία Παπαλαζάρου

Στην τρίτη και τελευταία συνάντηση του εργαστηρίου θεατρικής γραφής θα προκύψει η δημιουργία ενός θεατρικού μονόπρακτου που θα γράφουν από κοινού οι συμμετέχοντες.

**Η ομάδα καθορίζεται από τις 2 Οκτωβρίου**

Η Αλεξία Παπαλαζάρου είναι Σκηνοθέτις και Σύμβουλος επεξεργασίας κειμένων.

04 /12

### Αφήγηση: από την απομνημόνευση στην απόδοση Με την Μαρίνα Κατσαρή

Περιεκτικό σεμινάριο αφήγησης, βιωματικής και εξ ολοκλήρου συμμετοχικής μορφής, που προ(σ)καλεί τους συμμετέχοντες να διασχίσουν και να εξασκήσουν στην πράξη τη θεωρία της αφηγηματικής τέχνης, να εντοπίσουν και να αναλύσουν την ανείπωτη δύναμη της προφορικότητας και να εμβαθύνουν στις τεχνικές της ιστόρησης, ανακαλύπτοντας τον προσωπικό τους τρόπο αφήγησης.

**Απευθύνεται σε όσους τους ενδιαφέρει η αφηγηματική τέχνη σε επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό επίπεδο.**

Η Μαρίνα Κατσαρή είναι Αφηγήτρια και Θεατροπαιδαγωγός. Συνεργάζεται με ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα της Κύπρου, πραγματοποιεί παραστάσεις για παιδιά και ενήλικες και έχει συμμετάσχει σε σημαντικά φεστιβάλ σε Ελλάδα και Κύπρο.

11 /12

### Τα εργαστήρια συνεχίζονται...

05 /02 | **Improm Lab: Εργαστήρι αυτοσχεδιασμού** με τον Mohammed Awwad

12 /02 | **Η Μαίρη και το λευκό μπιζέλι: αναζητώντας την παιδική αλήθεια για τον καρκίνο** με τη Δήμητρα Σωκράτους

19 /02 | **Αντιρατσιστικό Θέατρο** με τον Κωνσταντίνο Παπαγεωργίου

26 /02 | **Ρόλοι και Συνθήκες** με την Ζωή Ξανθοπούλου

04 /03 | **Αυτοσχεδιασμός με Θεατρική Μάσκα Μέρος I: Ουδέτερη Μάσκα** με τον Διομήδη Κουφτερό

11 /03 | **Το θέατρο ένα αμάλγαμα στιγμών** με την Χρύσω Χαραλάμπους

18 /03 | **Αυτο-Σχεδια-Ζω: Από την γενική ιδέα στη συλλογική δράση** με την Στέλια Δημητρίου-Μιχαηλίδου

08 /04 | **Αυτοσχεδιασμός με Θεατρική Μάσκα Μέρος II: Απλή Γραμμική Μάσκα** με τον Διομήδη Κουφτερό

22 /04 | **Εργαστήρι παρα-φωνίας** με την Κάλια Λοϊζίδου

29 /04 | **Η ενσυνειδητότητα μέσα από το θέατρο** με την Ελένη Μιχαήλ

06 /05 | **Αυτοσχεδιασμός με Θεατρική Μάσκα Μέρος III: Εκφραστική Μάσκα** με τον Διομήδη Κουφτερό



# Εργαστήρια της Τετάρτης

Θεατρικό Καταφύγιο  
Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2019

Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου

## Θεατρική γραφή για αρχάριους (Μέρος Ι)

Με την Αλεξία Παπαλαζάρου

02 /10

“Απλώς να γράψουμε. Τι; Μα αυτό που μας αφορά, αυτό που μας φοβίζει. Καθορίζοντας ίσως έτσι το θέμα, την ιδέα του θεατρικού μας. Μετά θα έρθουν τα πρόσωπα, έπειτα η πλοκή...”

Ένα εργαστήριο σε τρία μέρη, την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα, από τον Οκτώβριο έως και τον Δεκέμβριο. Κύριος στόχος είναι να εισάγει τους συμμετέχοντες στην τέχνη και τις τεχνικές συγγραφής θεατρικού κειμένου, από τη σύλληψη της αρχικής ιδέας μέχρι την κατάθεσή της στο χαρτί. Μέσα από ασκήσεις γραφής, θα δοθούν οι κατευθυντήριες γραμμές για τη δημιουργία ενός ομαδικού θεατρικού μονόπρακτου από τους συμμετέχοντες.

**Απευθύνεται σε όσους θέλουν να ασχοληθούν με τη θεατρική γραφή και δεν το έχουν τολμήσει ακόμα! Απαραίτητη η συμμετοχή και στις τρεις συναντήσεις ώστε να υπάρχει σταθερή ομάδα συμμετεχόντων καθόλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.**

*Η Αλεξία Παπαλαζάρου είναι σκηνοθέτις και σύμβουλος επεξεργασίας κειμένων.*

## Τα Πρώτα Στάδια της Πρόβας - Εισαγωγή στη Θεατρική Σκηνοθεσία

Με τον Πάρι Ερωτοκρίτου

09 /10

Οι συμμετέχοντες μέσω πρακτικών ασκήσεων θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να εφαρμόσουν εργαλεία και εισηγήσεις ούτως ώστε να βοηθηθούν στα πρώτα στάδια σκηνοθεσίας ενός θεατρικού έργου. Θα εξοικειωθούν με το πώς ξεκινάει η διαδικασία μεταφοράς ενός έργου ‘από το χαρτί στη σκηνή’ (from page to stage), και με εργαλεία που αφορούν τη θεατρική σκηνοθεσία όπως: Κριτήρια για την επιλογή του έργου, Ακροάσεις, Επιλογή ηθοποιών & δημιουργικών συντελεστών, Κατανόηση κειμένου και χαρακτήρων, Διαμόρφωση προγράμματος πρόβας, Αρχικός σχεδιασμός σκηνικού χώρου και αρχικά στάδια επικοινωνίας με τον σκηνογράφο της παράστασης, κ.α.

**Το εργαστήριο είναι ανοιχτό στο ευρύ κοινό και σε καλλιτέχνες που ενδιαφέρονται για τη σκηνοθεσία θεατρικών έργων, σε επαγγελματικό και ερασιτεχνικό επίπεδο.**

*Ο Πάρις Ερωτοκρίτου είναι Καλλιτεχνικός Διευθυντής της Fresh Target Theatre Ensemble. Σπούδασε νομική και υποκριτική και είναι απόφοιτος του μεταπτυχιακού τμήματος θεατρικής σκηνοθεσίας της Βασιλικής Ακαδημίας Δραματικής Τέχνης του Λονδίνου Royal Academy Dramatic Art.*

## Εργαστήριο Χοροθεάτρου

Με τον Φώτη Νικολάου

16 /10

Ένα εργαστήριο για το πώς το σώμα αντιστέκεται στη βαρύτητα, αλλά και πώς αφήνεται στη βαρύτητα. Πως το σώμα συνομιλεί, έρχεται σε επαφή με το πάτωμα χωρίς να συγκρούεται, αναπτύσσοντας μία φιλική, σχεδόν τρυφερή σχέση! Πως τα σώματα μας συνομιλούν με άλλα σώματα, πως αφήνονται, πως ακολουθούν και πως επιβάλλονται. Πώς το έδαφος / πάτωμα γίνεται σύμμαχος και μας στηρίζει ώστε να κινηθούμε με μεγαλύτερη ταχύτητα. Ένας σωματικός διάλογος!

**Το εργαστήριο απευθύνεται σε χορευτές, ηθοποιούς, φοιτητές δραματικών σχολών κ.α. που επιθυμούν να εξερευνήσουν τις δυνατότητες της κίνησης.**

*Ο Φώτης Νικολάου είναι ιδρυτής της Χοροθεατρικής Ομάδας X-it, με την οποία παρουσίασε έργα του διεθνώς. Ως χορογράφος έχει συνεργαστεί με σημαντικούς σκηνοθέτες σε Αθήνα και Κύπρο.*

## Από το κείμενο στη σκηνή

Με τον Τάκη Τζαμαργιά

23 /10

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στο διαμεσολαβητικό ρόλο του σκηνοθέτη από το κείμενο στη σκηνή. Η διαμεσολάβηση αυτή περιλαμβάνει τη δραματουργική επεξεργασία και τη σκηνική εικονοποίηση. Ο εκπαιδευτικός στο νέο του ρόλο ως σκηνοθέτης, καλείται να αξιοποιήσει τους κώδικες του Δράματος και τις τεχνικές του θεάτρου και να τα εργαλειοποιήσει στη διδακτική του μεθοδολογία. Θα διερευνηθεί σε σωματικό, φωνητικό και εκφραστικό επίπεδο ο κώδικας υποκριτικής σε αποσπάσματα του έργου του Κάρλο Γκολντόνι: *Η τριλογία του παραθερισμού*. Στοιχεία της commedia dell’ arte συνδυάζονται με το ρεαλισμό και συνθέτουν ένα διαφορετικό – διαχρονικό τοπίο στην προσέγγιση των ρόλων του έργου.

**Το εργαστήριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, θεατροπαιδαγωγούς, θεατρολόγους, φοιτητές, εμψυχωτές.**

*Ο Τάκης Τζαμαργιάς είναι σκηνοθέτης, Εκπαιδευτικός με ειδικευση στο «θέατρο στην εκπαίδευση» και διδάσκει σε ανώτερα και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Τον Νοέμβριο του 2019 θα σκηνοθετήσει το έργο του Κάρλο Γκολντόνι “Η τριλογία του παραθερισμού” στην Κεντρική Σκηνή του ΘΟΚ.*

## Με αφετηρία την τεχνική Viewpoints, και με το βλέμμα στη Σύνθεση

Με την Νάντια Φώσκολου

30 /10

Ένα πρακτικό σεμινάριο που εισάγει τους συμμετέχοντες στην τεχνική των Viewpoints και της Σύνθεσης. Τα Viewpoints είναι μια φιλοσοφία, μεταγλωττισμένη σε τεχνική, ύφω από τις αρχές που διέπουν την κίνηση μέσα στον χρόνο και τον χώρο. Θα διερευνηθεί η δημιουργία κίνησης επί σκηνής, η ανάπτυξη θεατρικού λεξιλογίου, το χτίσιμο συνόλου, και οι συμμετέχοντες θα πειραματιστούν με σύντομες ομαδικές «παραστάσεις».

**Απευθύνεται κυρίως σε ηθοποιούς και σκηνοθέτες, αλλά και σε άλλους επαγγελματίες του θεάτρου, αρκεί να διαθέτουν ζωηρό ενδιαφέρον για συμμετοχή σε πρακτικό εργαστήριο.**

*Η Νάντια Φώσκολου είναι σκηνοθέτις και μέντορας σκηνοθεσίας (Πανεπιστήμιο Fordham) με έδρα τη Νέα Υόρκη. Είναι απόφοιτη του MFA Σκηνοθεσίας Θεάτρου του Πανεπιστημίου Columbia, το οποίο διευθύνει η Anne Bogart. Έχει μεταφράσει στα ελληνικά το “The Viewpoints Book.”*

## Θεατρική γραφή για αρχάριους (Μέρος ΙΙ)

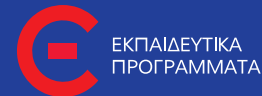
Με την Αλεξία Παπαλαζάρου

06 /11

Η δεύτερη από τις τρεις συναντήσεις του εργαστηρίου θεατρικής γραφής με την Αλεξία Παπαλαζάρου, εισάγει τους συμμετέχοντες μέσα από ομαδικές και ατομικές ασκήσεις στην τέχνη και την τεχνική συγγραφής θεατρικού κειμένου.

**Η ομάδα καθορίζεται από τις 2 Οκτωβρίου.**

*Η Αλεξία Παπαλαζάρου είναι σκηνοθέτις και Σύμβουλος επεξεργασίας κειμένων.*



**Τα Εργαστήρια Της Τετάρτης είναι τρίωρα καλλιτεχνικά εργαστήρια που συντονίζουν επαγγελματίες του θεάτρου και του πολιτισμού. Πραγματοποιούνται στο Θεατρικό Καταφύγιο, στο Κτίριο ΘΟΚ, κάθε Τετάρτη από Οκτώβριο έως και Μάιο από τις 4 έως τις 7μ.μ., και καταπιάονται με ένα ευρύ φάσμα θεμάτων.**

**Απευθύνονται σε ειδικές ομάδες ενδιαφέροντος αλλά και στο ευρύ κοινό.**

Κόστος συμμετοχής σε κάθε εργαστήριο: 6€  
Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων  
Απονέμεται Δίπλωμα Συμμετοχής

**Δηλώσεις συμμετοχής** Ταμείο ΘΟΚ 77772717

**Πληροφορίες** 22864320

**Επιμελήτρια**  
Μαρίνα Μαλένη  
Λειτουργός Θεατρικής Ανάπτυξης  
mmaleni@thoc.org.cy

**www.thoc.org.cy**

**Διαχείριση**  
Νίκη Μουρουζή  
Βοηθός Γραμματειακός  
Λειτουργός  
Κωνσταντίνα Γεωργίου  
Συνεργάτις