

OSSA PER VOLARE®

FORMAZIONE PROPEDEUTICA ALL' INSEGNAMENTO DELLA DANZA ACROBATICA AEREA 1 LIVELLO

INIZIO: Settembre 2026



*Per tutti coloro
che desiderano
apprendere la tecnica
delle discipline aeree
ampliare le proprie
possibilità espressive
come performer
e avvicinarsi
al mondo
dell'insegnamento*

40 ore di lezioni in presenza

**Diploma CSEN riconosciuto dal CONI e tesserino
tecnico di Istruttore di Danza Aerea Acrobatica di
1° Livello a seguito del tirocinio e dell'esame finale**

OSSA PER VOLARE©

Che cos'è il metodo OSSA per Volare©?

È un metodo che ha tratto ispirazione dalla combinazione dell'Acrobatica Aerea con il Metodo Feldenkrais® e le sequenze coreografiche delle discipline aeree del circo che di seguito traggono fondamenta dalle funzioni motorie del feldenkrais®. E quindi non più soli esercizi ma i processi motori che come viaggi portano all'azione, alla figura finale ed alla coreografia. È una metodologia funzionale per l'apprendimento e lo sviluppo delle tecniche aeree con tessuti, cerchio, corda e trapezio che passa dalla consapevolezza ed il conoscersi attraverso il movimento a terra ed in aria. Parte centrale della metodologia è appunto la consapevolezza attraverso il lavoro sui processi di movimento che portano alle azioni ed alle figure della danza acrobatica aerea. Le discipline aeree del circo diventano dunque mezzi per l'espressività effettuando evoluzioni acrobatiche e coreografiche. Il percorso sarà orientato su questo metodo di apprendimento somatico che conduce gli studenti attraverso processi motori a scoprire nuove modalità di azione più confortevoli ed efficaci per recuperare funzionalità, elasticità e scioltezza nei movimenti lavorando sull'intera organizzazione del proprio modo di muoversi accrescendo gradualmente l'apprendimento delle discipline aeree circensi perfezionando la prestazione artistica ma soprattutto imparando a superare le restrizioni di movimento accrescendo l'abilità e non lo sforzo volontario. L'obiettivo è quello di formare insegnanti di danza aerea secondo il metodo Ossa per Volare® un lavoro profondo che si articola su diverse abilità quali consapevolezza del movimento, conoscenza tecnica, comunicazione della didattica, assistenza tecnica e competenza artistica.

PROGRAMMA FORMATIVO 4 MODULI
Per aiuto Istruttore o Istruttore di 1 Livello

4 MODULI (di 10 ore ciascuno)

I moduli si terranno a cadenza mensile ed ai partecipanti è richiesto di fare pratica fra un seminario e l'altro per integrare quanto appreso.

- **PREPARAZIONE FISICA** per la Danza Acrobatica Aerea
- **PREPARAZIONE TECNICA** della Danza Acrobatica Aerea: figure e coreografie degli attrezzi tessuti aerei, cerchio aereo, trapezio statico, corda verticale
- **METODOLOGIA E TECNICHE D'INSEGNAMENTO** elementi base
- **METODO OSSA** per **VOLARE©** **PREPARAZIONE FISICA** e la **TECNICA AEREA** con Consapevolezza attraverso il Movimento® **METODO FELDENKRAIS®** i processi di movimento che accomunano il movimento a terra e nelle coreografie in aria sui diversi attrezzi
- **TECNICA AEREA** su tessuto - nodo, su tessuto - aperto, su trapezio statico, su cerchio e su corda, figure, chiavi e coreografie di livello tecnico base - intermedio e avanzato

1) **PRIMO MODULO (2 giorni)** I primi 2 giorni prevedono lo studio del tessuto a nodo, elemento base di studio fondamentale per l'apprendimento delle prime nozioni del corpo sospeso. Il nodo installato dal basso, il nodo installato dall'alto. Prevede lo studio del tessuto aperto con varie tipologie di salite, discese, figure per principianti, figure e per intermedi sia con il tessuto a nodo che con il tessuto aperto. Parallelismi tra processi di movimento, figure e coreografie del tessuto a nodo e del tessuto aperto.

Studio del tessuto aperto livello tecnico intermedio e che richiede una maggiore consapevolezza ed una particolare preparazione sia tecnica che fisica. Ci sarà un'analisi delle figure e delle coreografie che accomunano i livelli tecnico principianti ed intermedio.

2) **SECONDO MODULO (2 giorni)** prevede lo studio del cerchio, del trapezio statico e della corda. In questa fase ci si avvicina a degli attrezzi rigidi, per i quali ci sarà un maggior lavoro sulla consapevolezza del corpo, della forza e flessibilità affinché si possa rendere armonioso il movimento su questi attrezzi che a differenza del tessuto a nodo, non assecondano lo spostamento del corpo per cui ci sarà l'apprendimento su come assecondare con il movimento la rigidità di questi attrezzi. Si affrontano i parallelismi tra processi di movimento, figure e coreografie del tessuto a nodo, tessuto aperto, trapezio, cerchio e corda.

3) TERZO MODULO (2 giorni) prevede un lavoro sui 4 attrezzi, soffermandosi maggiormente su quelli preferenziali dei partecipanti, dalle figure base fino alle figure, chiavi e coreografie più complesse.

Impartisce nozioni di analisi della struttura della lezione che è formata dal riscaldamento motorio, consapevolezza attraverso il movimento® e dallo stretching per arrivare al potenziamento ed alla consapevolezza corporea e potenziamento con l'ausilio degli attrezzi studiati.

Acquisizione di competenze tecniche sugli attrezzi con figure, chiavi e coreografie più complesse con annessa propedeutica ed assistenza alle cadute.

4) QUARTO MODULO (2 giorni) è finalizzato all'ESAME FINALE teorico, pratico e simulazione di lezione e volontaria esibizione finale con la propria performance

Alla fine del percorso verrà rilasciato il DIPLOMA CSEN riconosciuto dal Coni e tesserino tecnico come Istruttore di Danza Aerea Acrobatica di 1° Livello in base all'esito dell'esame, alle 30 ore di tirocinio certificate effettuate ed ai requisiti curriculari prima della formazione.

DATE

12-13 Settembre 26 - 1° Modulo

Orario Sabato 14-19 - Domenica 9.30 -14.30 Tot.: 10 ore

17-18 Ottobre 26 - 2° Modulo

Orario Sabato 14-19 - Domenica 9.30 -14.30 Tot.: 10 ore

14-15 Novembre 26 - 3° Modulo

Orario Sabato 14-19 - Domenica 9.30 -14.30 Tot.: 10 ore

12-13 Dicembre 26 - 4° Modulo

Orario Sabato 14-19 - Domenica 9.30 -14.30 Tot.: 10 ore

Totale ore della Formazione in presenza: 40 ore

Periodicamente si svolgeranno online degli incontri extra di aggiornamento sugli incontri svolti e per l'accompagnamento del percorso pedagogico individuale dell'allievo

**IL PROGRAMMA e GLI ORARI
POSSONO VARIARE IN BASE ALLE ESIGENZE DEL
PROGRAMMA DIDATTICO DELL'INSEGNANTE ED ALLE
PREFERENZE E REQUISITI DEI PARTECIPANTI**

La formazione ha un numero di posti limitati

Per la domanda di ammissione sono richiesti i seguenti documenti:

- Una lettera motivazionale che spieghi perchè si desidera partecipare alla formazione, con una presentazione-curriculum vitae artistico\sportivo che comprenda dati anagrafici, titoli di studio, training artistici (danza, teatro, circo, ecc.), esperienze di danza, acrobatica aerea, discipline circensi, ginnastica artistica, acrobatica o di altre forme espressive.
- Un video-provino (FACOLTATIVO) su tessuto e\o cerchio e\o trapezio e\o corda (scelta in base agli attrezzi preferenziali)
- La testimonianza di partecipazione ad uno stage introduttivo alla formazione oppure ad uno stage Ossa per Volare© o altri stage, corsi o lezioni condotte da Loretta Morrone oppure prendere un appuntamento per un colloquio in videocchiamata per la conoscenza dell'insegnante e della metodologia.

I documenti devono essere spediti all'indirizzo di posta elettronica disciplineaeree@gmail.com Dopo di che vi sarà comunicato se la vostra domanda di partecipazione è stata accettata, vi sarà inviato il modulo d'iscrizione, vi sarà richiesto d'inviarlo compilato e firmato insieme alla copia del certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità per l'anno sportivo corrente.

La quota totale della formazione è di 1000€ netti comprensiva del diploma e tesserino tecnico. Possibilità di saldo quote in 4 soluzioni, 2 soluzioni o in un'unica soluzione.

Due soluzioni : 2 quote di 520 €, da saldare la prima come conferma ed iscrizione prima dell'inizio, la seconda entro l'inizio del terzo modulo.

Quattro Soluzioni: 4 quote da da 275€ da saldare 15 giorni prima di ogni modulo tranne la prima che sarà d'iscrizione e conferma della partecipazione. Sconto Unica soluzione: 900€ entro l'inizio della formazione.

Sconto del 10% sull'unica soluzione per iscrizioni entro il 15

Agosto con Bonifico Bancario intestato a Luogocreante

IE44SUMU99036510524140 Bic SUMUIE22XXX Istituto SumUp
Limited

MODALITÀ D'ESAME per il Diploma di Assistente Istruttore

L'esame pratico e teorico come assistente istruttore si sblocca per le allieve che hanno in regola con tutti i pagamenti, dopo i primi 2 moduli verrà inviato un file contenente le specifiche.

- Sono concesse delle assenze ma queste non devono superare le 10 ore (recuperabili attraverso la registrazione video delle lezioni)
- Il numero minimo di partecipanti è di 5 e il numero massimo è di 8
- Se dopo la data di scadenza delle iscrizioni non si fosse raggiunto il numero minimo la formazione non verrà fatta e gli anticipi di quote restituite.

Se si raggiunge il numero di iscritti prima della data di scadenza verrà creata una lista d'attesa

MODALITÀ D' ESAME per il Diploma di Istruttore 1° Livello

L'esame pratico e teorico come Istruttore di 1° Livello Tecnico si sblocca per le allieve che hanno consegnato la certificazione di 30 ore di avvenuto tirocinio ed in regola con tutti i pagamenti, dopo i primi 4 moduli verrà inviato un file contenente le specifiche.

- È obbligatorio durante il percorso formativo fare un tirocinio di 30 ore, inteso come pratica sportiva sul materiale appreso nelle ore di corso, da svolgere presso una struttura a scelta del candidato consegnando poi la dichiarazione dell'avvenuto tirocinio formulata dall'ente sportivo di riferimento oppure è possibile anche fare tirocinio all'interno dei corsi della nostra associazione o di altre associazioni di nostra conoscenza.

(Le 30 ore di tirocinio sono necessarie per l'ottenimento del tesserino tecnico 1° Livello da presentare venti giorni prima dell'ultimo modulo ed esame)

Questa formazione base è un ottimo pre-requisito per la Formazione Ossa per Volare® 2 Livello Avanzato

- Sono concesse delle assenze ma queste non devono superare le 10 ore (recuperabili attraverso la registrazione video delle lezioni)
- Il numero minimo di partecipanti è di 5 e il numero massimo è di 8
- Se dopo la data di scadenza delle iscrizioni non si fosse raggiunto il numero minimo la formazione non verrà fatta e gli anticipi di quote restituite.

Se si raggiunge il numero di iscritti prima della data di scadenza verrà creata una lista d'attesa



LORETTA MORRONE

Artista, performer, educatrice somatica, insegnante del Metodo Feldenkrais®, membro AIIMEF (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais®) e AIMFT ha studiato nella formazione quadriennale diretta da Ruthy Alon, allieva tra i primi diretti da Moshé

Feldenkrais a Tel Aviv. Terapista somatica, operatrice dei trattamenti egizi-essenici. Diplomata come attrice di prosa ed artista di circo contemporaneo nelle formazioni professionali per una durata quadriennale dell'Accademia A. Galante Garrone. Specializzata in discipline aeree del circo studiando con Akemi Yamauchi del Cirque Baroque, Nicole Kehrberger, con Samuel Jornot, coreografo del Cirque du Soleil, alla Scuola di Circo Picolino di Salvador, Brasile ed a Madrid con Roberto Gasca, artista del Cirque du Soleil. Per più della metà del tempo della sua vita si è esibita ad altezze vertiginose, singolarmente ed in gruppo collaborando con compagnie di teatro, di danza, registi, coreografi e ed agenzie di eventi. Ha organizzato stage e corsi di formazione insegnando movimento somatico e danza aerea presso scuole di circo, di teatro e di danza. Da circa 24 anni opera nell'ambito del movimento, delle espressioni corporee e delle pratiche somatiche sia in campo artistico che in ambito terapeutico unendo così coscienza corporea ed espressività attraverso trattamenti, sessioni, lezioni individuali e lavori gruppo accompagnando le persone ad identificare e rilasciare pensieri e movimenti limitanti, paure e blocchi mentali che limitano il movimento, la vita quotidiana ed il processo creativo.

Luogocreante si trova a San Miniato in Toscana, in provincia di Pisa ed il luoghi di lavoro sono a San Miniato nella campagna vicino il centro storico

Ha due spazi per le discipline aeree, uno all'aperto ed uno al chiuso.

Il **Circo Aereo**, spazio all'aperto ha 4 strutture autoportanti alte 8 metri e 6 metri tra le colline nella bellissima valle di Pancole.

Lo **Studio Creante**, spazio al chiuso ha un altezza minore di circa 4 metri dove sono collocati 9 tessuti aerei, 2 trapezi statici, una corda verticale, 2 cerchi aerei. In base al meteo, alla stagione ed alle necessità del percorso formativo sarà utilizzato uno spazio piuttosto che l'altro o entrambi.

San Miniato è una cittadina fra le colline toscane, con le caratteristiche del borgo medievale (Rocca di Federico II, la Cattedrale, ecc.) tutto attorno si estendono campi di olivi, vigneti, sentieri, boschi, casolari e fattorie e la via Francigena si trova appena fuori dal centro storico. Città slow food è posta in una posizione strategica tra Pisa e Firenze, dista 30 chilometri da entrambe le città e da altre note destinazioni come Siena, Lucca, Vinci, San Gimignano, Volterra e destinazioni di mare come Livorno e Marina di Pisa.

<https://www.lorettamorrone.com/luogocreante>

Alloggio. San Miniato offre molte possibilità di scelta nel ristoro ed il centro storico si trova a 5 minuti di distanza dalla location Luogocreante. I siti per dormire consigliati nell'apposito modulo del sito sono alcuni intorno alla valle.

Luogocreante - Scuola di Arti Aeree

Via Pancole 1, 56028, San Miniato (Pi)

disciplineaeree@gmail.com

Tel.: (+39) 333.6159550

www.lorettamorrone.com

“Rendere l'impossibile possibile
Il possibile facile e il facile elegante”
(M.Feldenkrais)

