

BREAKING THE ICE

EFILSITRA
ART IS LIFE



Anna Proietti

FONDAMENTA
DEL METODO
EFILSITRA

12 Ott – 22 Dic 2026
Rome

1° CICLO - 2026

POSTI LIMITATI



BREAKING THE ICE

Le Fondamenta del Metodo EFILSITRA

Sono previsti due cicli durante la stagione 2026/2027.

PRIMO CICLO

12 OTTOBRE – 22 DICEMBRE 2026

INFO GENERALI:

- DURATA: 3 MESI - 12 LEZIONI
- TOTALE ORE: 58
- PERIODO: 12 OTTOBRE – 22 DICEMBRE 2026
- LINGUA: ITALIANO
- COSTO: €590 (+IVA)

LE LEZIONI SI TERRANNO IL LUNEDÌ | ORE 10:00 – 15:00

DOCENZA:

- Prima lezione con Aurin Proietti
- Lezione del 2 novembre con Aurin Proietti
- Follow-up finale online con Aurin Proietti
- Tutte le altre lezioni condotte dai Facilitatori EFILSITRA

FOCUS DEL PERCORSO

Breaking the Ice rappresenta il primo accesso al Metodo EFILSITRA.

Il lavoro è dedicato allo sviluppo di:

- training
- ascolto
- presenza
- disponibilità creativa
- lavoro sullo spazio
- lavoro sul respiro
- passaggio dal training alla scena

Un ciclo progressivo di lavoro sulla recitazione pensato per attori e attrici agli inizi, senza ancora una formazione accademica, che desiderano ampliare i propri strumenti, approfondire il rapporto tra corpo, impulso, ascolto e processo creativo e avvicinarsi al Metodo Efilsitra attraverso un'esperienza pratica, continuativa e strutturata.

Il percorso non parte dalla "performance" di una scena. Si parte innanzitutto dall'attore/attrice e dal suo corpo (il suo strumento). Dalla capacità di ascoltare, ricevere, reagire e riconoscere ciò che accade prima ancora di decidere cosa fare.

PERCHÈ BREAKING THE ICE?

Rompere il ghiaccio significa iniziare a sciogliere ciò che nel lavoro dell'attore/attrice può diventare rigido, automatico, controllato o prevedibile.

Creare maggiore disponibilità.

Ampliare le possibilità.

Riconoscere gli automatismi senza combatterli.

Rendere il corpo e l'immaginazione permeabili agli stimoli.

Non aggiungere una forma dall'esterno.

Creare le condizioni perché qualcosa possa accadere internamente e di conseguenza essere espressa organicamente all'esterno.

Calendario disponibile nella pagina successiva.

OTTOBRE

- 12 ottobre – Aurin
- 19 ottobre
- 26 ottobre

NOVEMBRE

- 2 novembre – Aurin
- 9 novembre
- 16 novembre
- 23 novembre
- 30 novembre

DICEMBRE

- 9 dicembre – recupero del lunedì
- 14 dicembre
- 21 dicembre
- 22 dicembre – Follow-up online con Aurin

IL PERCORSO

Breaking the Ice si sviluppa attraverso **12 INCONTRI PROGRESSIVI**.

Il primo incontro apre il percorso con **Aurin Proietti, Acting Coach internazionale e fondatrice del Metodo Efilsitra**.

Il lavoro viene poi sviluppato dai tre Facilitatori del Metodo Efilsitra base — **Elena Vanni, Antonio Rampino e Valerio Di Benedetto** — attraverso una successione di incontri individuali e collettivi.

Aurin Proietti torna nel quarto incontro per approfondire e mettere in relazione il lavoro emerso nella prima fase.

L'ultimo appuntamento, prima della pausa natalizia, è un **Follow-Up online con Aurin Proietti**, dedicato all'integrazione dell'esperienza e alla comprensione del percorso successivo.

PHASE I — BREAKING THE ICE INCONTRO 1 | INIZIO DEL PROCESSO DEL LAVORO CREATIVO

CON AURIN PROIETTI

Il primo incontro apre il percorso e introduce il principio fondamentale del lavoro EFILSITRA:
prima di fare, diventare disponibili.

Un primo lavoro dedicato a:

- presenza;
- ascolto;
- corpo;
- respiro;
- relazione con lo spazio;
- percezione;
- impulso;
- disponibilità;
- osservazione dei propri automatismi;
- relazione tra controllo e spontaneità.

L'obiettivo non è “fare bene” un esercizio, ma iniziare a osservare **come ciascun attore/attrice entra nel processo creativo**.

Come ascolta.

Come reagisce.

Dove trattiene.

Dove anticipa.

Dove controlla.

Dove è disponibile.

Il primo incontro crea il terreno sul quale verrà costruito tutto il percorso successivo.

PHASE II — ATTIVAZIONE

INCONTRO 2 | CORPO, ASCOLTO, RELAZIONE

Il secondo incontro riunisce i tre Facilitatori e porta il gruppo dentro il training in maniera più ampia.

Il lavoro approfondisce:

- ascolto;
- presenza;
- corpo;
- respiro;
- spazio;
- relazione;
- impulso;
- sensorialità;
- disponibilità creativa.

La presenza dei tre Facilitatori permette di osservare il gruppo da prospettive differenti e di iniziare a costruire un linguaggio comune di lavoro.

Il focus è sull'attivazione.

Attivare il corpo.

Attivare l'ascolto.

Attivare la relazione.

Attivare la capacità di lasciarsi guidare.

INCONTRO 3 — APPROFONDIMENTO I

Il terzo incontro porta il lavoro verso una prima fase di approfondimento.

Dall'esperienza collettiva si entra maggiormente nell'osservazione del proprio funzionamento individuale.

Il training continua a sviluppare presenza, relazione, impulso e disponibilità, introducendo progressivamente alcuni dei principi fondamentali del Metodo Efilsitra.

L'obiettivo è iniziare a riconoscere la differenza tra: produrre una risposta e lasciare emergere una risposta.

Esercizi di Improvvisazione.

PHASE III

INCONTRO 4 | INTEGRAZIONE PERSONALIZZATA

CON AURIN PROIETTI

Dopo i primi tre incontri, Aurin Proietti torna nel processo per osservare il lavoro emerso e iniziare a mettere in relazione gli strumenti introdotti.

È un momento di passaggio.

Ciò che è stato sperimentato viene approfondito, collegato e portato verso una maggiore consapevolezza.

Il lavoro può concentrarsi, in relazione alle necessità del gruppo, su:

- disponibilità psicofisica ed emotiva;
- ascolto;
- impulso;
- relazione;
- bisogno;
- ostacolo;
- comportamento;
- sensorialità;
- rapporto tra preparazione e spontaneità.

L'obiettivo è iniziare a comprendere che gli strumenti del Metodo **non funzionano separatamente**.

Sono differenti porte di accesso allo stesso processo creativo.

Lavoro su una scena a scelta.

PHASE IV

Da questo momento il percorso entra nella sua fase centrale.

Ogni facilitatore accompagna il gruppo nell'approfondimento progressivo degli strumenti, mantenendo una continuità metodologica ma portando anche la propria sensibilità e il proprio sguardo all'interno del training.

INCONTRO 5

Approfondimento e sviluppo degli strumenti acquisiti.

Particolare attenzione alla capacità di restare nel processo, utilizzare ciò che emerge e trasformare un ostacolo in materiale creativo.

Sensorialità ed ostacoli in scena.

INCONTRO 6

Il lavoro prosegue ampliando la relazione tra corpo, impulso, spazio e comportamento.

L'attore/attrice viene invitato/a a ridurre progressivamente la necessità di controllare il risultato e ad aumentare la capacità di reagire a ciò che realmente accade.

"Testo – Sottotesto" in scena.

INCONTRO 7

Una nuova fase di approfondimento permette di osservare come gli strumenti introdotti nei primi incontri inizino a integrarsi.

Il training sviluppa una maggiore sensibilità rispetto a:

- ascolto;
- relazione;
- sensorialità;
- cambiamento;
- disponibilità;
- comportamento.

Dualità in scena.

PHASE V INCONTRO 8

Il lavoro aumenta progressivamente la complessità.

Gli strumenti non vengono più esplorati soltanto singolarmente, ma iniziano a essere combinati.

L'attore/attrice viene chiamato/a a mantenere maggiore presenza e disponibilità anche quando aumentano gli stimoli, le relazioni e le condizioni del lavoro.

3 centri – Sensorialità – Testo/Sottotesto – Dualità.

Lavoro su Monologo.

INCONTRO 9

Il focus si sposta progressivamente verso l'autonomia.

Meno indicazioni.

Più responsabilità dell'attore/attrice all'interno del processo.

L'obiettivo è iniziare a riconoscere quali strumenti provocano resistenze e quali fluiscono con maggiore facilità.

Lavoro sul testo di una Canzone.

INCONTRO 10

L'ultimo incontro individuale con i Facilitatori prepara il gruppo alla fase di integrazione finale.

Il lavoro mette insieme gli elementi attraversati durante il percorso e porta l'attore/attrice a osservare con maggiore chiarezza:

- cosa si è aperto;
- cosa si è modificato;
- quali automatismi rimangono presenti;
- quali strumenti stanno diventando disponibili;
- dove esistono ancora possibilità di espansione.

Lavoro su un Monologo

PHASE VI INCONTRO 11

L'ultimo incontro in presenza riunisce nuovamente i tre Facilitatori.

Un training collettivo di integrazione nel quale gli strumenti attraversati durante l'intero percorso vengono combinati.

L'attore/attrice non viene più guidato/a passo dopo passo nello stesso modo delle prime lezioni.

Gli viene richiesta una maggiore capacità di:

- ascoltare;
- scegliere;
- adattarsi;
- utilizzare gli strumenti;
- attraversare gli ostacoli;
- rimanere in relazione;
- assumersi responsabilità all'interno del proprio processo creativo.

Il percorso torna quindi alla dimensione collettiva da cui era partito, ma con un gruppo che possiede ora un linguaggio e un'esperienza condivisi.

Lavoro su Dialogo.

INCONTRO 12 | FOLLOW-UP, INTEGRAZIONE & NEXT STEP

ONLINE · CON AURIN PROIETTI

22 DICEMBRE 2026

Il gruppo si incontra nuovamente online con Aurin Proietti.

Il Follow-Up non è semplicemente una conclusione.

È uno spazio per osservare ciò che rimane del lavoro quando il training si interrompe.

Cosa è diventato realmente disponibile?

Cosa è cambiato nella propria percezione del lavoro?

Quali strumenti vengono riconosciuti con maggiore chiarezza?

Quali ostacoli continuano a presentarsi?

Quale può essere il passo successivo?

Un momento di condivisione, integrazione e orientamento rispetto alla prosecuzione del proprio percorso.

LE FONDAMENTA DEL METODO EFILSITRA

Durante Breaking the Ice il lavoro attraversa progressivamente alcuni dei principi e degli strumenti fondamentali del Metodo:

- corpo;
- respiro;
- ascolto;
- presenza;
- spazio;
- relazione;
- impulso;
- sensorialità;
- disponibilità psicofisica ed emotiva;
- bisogno;
- obiettivo;
- ostacolo;
- comportamento;
- consapevolezza dei propri automatismi;
- rapporto tra controllo e spontaneità;
- capacità di lasciarsi modificare;
- autonomia all'interno del processo creativo.

Gli strumenti vengono introdotti attraverso il training e sperimentati direttamente attraverso il corpo e la relazione.

Prima l'esperienza.

Poi la comprensione.

Infine l'applicazione.

CANDIDATURE E SELEZIONE

Le candidature per il corso aprono il **7 settembre 2026**.

Per partecipare alle selezioni è necessario inviare la propria candidatura entro il **2 ottobre 2026**, completa di:

- Due foto (ridotte e rinominate)
- CV
- Lettera motivazionale
- Link a un self tape

La candidatura sarà valutata dal team Efilsitra e l'esito delle selezioni verrà comunicato il **5 ottobre 2026**.

APERTURA CANDIDATURE | 7 SETTEMBRE 2026

DEADLINE CANDIDATURE | 2 OTTOBRE 2026

COMUNICAZIONE ESITO SELEZIONI | 5 OTTOBRE 2026

COSTO

La quota di partecipazione al percorso formativo è di **€590 + IVA**.

BREAKING THE ICE

Le Fondamenta del Metodo EFILSITRA

Sono previsti due cicli durante la stagione 2026/2027.

SECONDO CICLO

1 FEBBRAIO – 10 MAGGIO 2027

INFO GENERALI:

- DURATA: 14 LEZIONI – 3 MESI (E' PREVISTO UN INCONTRO CON SPECIAL GUEST A FINE PERCORSO)
- TOTALE ORE: 70
- PERIODO: 1 FEBBRAIO – 10 MAGGIO 2027
- LINGUA: ITALIANO
- COSTO: €690 (+IVA)

LE LEZIONI SI TERRANNO IL LUNEDÌ | ORE 10:00 – 15:00

CANDIDATURE E SELEZIONE

Le candidature per il corso si apriranno il **22 dicembre 2026** (con possibilità di continuazione agevolata per chi vuole proseguire dal 1° ciclo).

Per partecipare alle selezioni è necessario inviare la propria candidatura entro il **22 gennaio 2027**, completa di:

- Due foto (ridotte e rinominate)
- CV
- Lettera motivazionale
- Link a un self tape

COSTO

La quota di partecipazione al percorso formativo è di **€690 + IVA**.