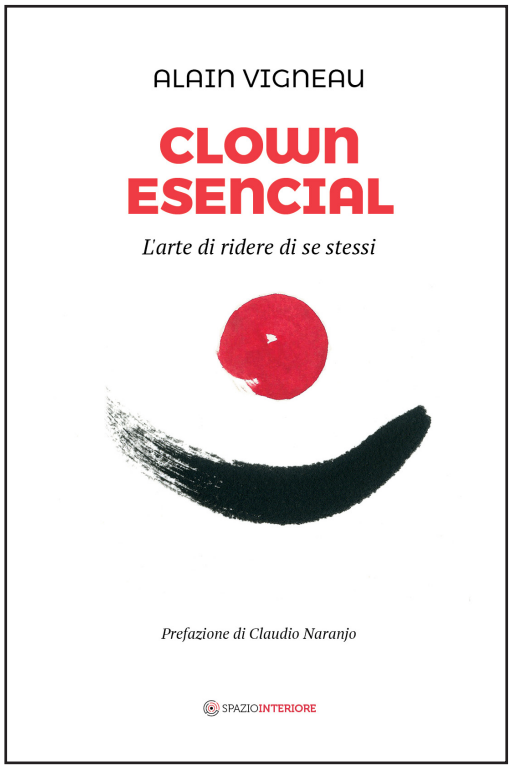

ALAIN VIGNEAU
CLOWN ESENCIAL
L'arte di ridere di se stessi

ISBN 978-88-94906-20-2

Aprile 2019
Collana: Nononordinari
Formato: 14x21,5 cm
Confezione: Brossura
Pagine: 176
Prezzo: 15 €
ISBN 978-88-94906-20-2

PREFAZIONE DI CLAUDIO NARANJO

Un libro per riscoprire l'immenso potenziale curativo della risata, nel quale l'arte di ridere di sé si traduce nella capacità di guarire se stessi imparando ad affrontare la tragicommedia della vita e a sanare le proprie ferite – antiche e recenti – attraverso l'umorismo.

L'umorismo è uno strumento potente, il motore che spinge la nostra gioia a fuoriuscire senza freni dalle valvole di sfogo del nostro essere e soprattutto l'unica strada percorribile per uscire dalla tristezza. Questo è l'insegnamento che Alain Vigneau mette a disposizione del lettore in questo saggio, partendo dalla sua esperienza personale, segnata dall'assassinio della madre quando aveva solo sette anni, fino ad arrivare ai suoi metodi di insegnamento che incantano il mondo intero. Un viaggio straordinario alla ricerca del Clown Esencial che è dentro ognuno di noi, pronto a insegnarci come guarire le nostre ferite – antiche e recenti – attraverso l'umorismo. Un libro che conduce a riscoprire e a mettere in pratica l'enorme potenziale curativo della risata, rispondendo ad alcune, eterne, domande: perché, e soprattutto, come ridere di noi stessi? Come farlo in modo sano e benefico? Come possiamo amarci tanto da riuscire a ridere delle nostre pene e delle nostre glorie con uguale leggerezza e stessa compassione?

ALAIN VIGNEAU

Attore, clown e pedagogo, Alain Vigneau (Francia, 1959) è fondatore e direttore della compagnia teatrale *La Stravagante*, professore di Teatro e Clown nel Master di Arteterapia della AEC/UVIC, cofondatore del centro Coscienza e Arti Sceniche di *Puebla de los Angeles* (Messico), collaboratore di diversi centri di sviluppo personale e/o artistico in Europa e America Latina. Iniziato da Rosine Rochette a unire l'arte del clown alla Gestalt, è discepolo e collaboratore di Claudio Naranjo nei programmi SAT di tutto il mondo.

TAG

RIDERE | RICERCA INTERIORE | CLOWN | SPIRITUALITÀ | IRONIA | ABITUDINI | COMICITÀ | POTERE PERSONALE | QUALITÀ DELLA VITA

NELLA STESSA CATEGORIA

Haidehoi David Simurgh
IL PIACERE PRIMA DI TUTTO
€ 12/ 160 pagine
ISBN 978-88-94906-14-1

Andrea Panatta
LA VIA DELLA FORZA
€ 15/ 192 pagine
ISBN 978-88-97864-94-3

NELLA STESSA COLLANA

Ya'Acov Darlgin Khan
GIAGUARO NEL CORPO, FARFALLA NEL CUORE
€ 20 /328 pagine
ISBN 978-88-94906-17-2

Frederick E. Dodson
UNIVERSI PARALLELI DEL SÉ
€ 20 / 416 pagine
ISBN 978-88-97864-85-1