



Liceo cantonale di Lugano 1

Viale C. Cattaneo 4
CH-6900 Lugano
Tel +41/91/815.47.11
Fax +41/91/815.47.09

Lugano, 18 marzo 2025

Alle classi 3A, 3B, 3C, 3D, 3E, 3F, 4G
Alle docenti accompagnatrici e ai docenti
accompagnatori: proff. Beltraminelli,
Campi, Cotta-Ramusino, Della Chiesa,
Manghera, Mondini, Pollak, Rozner
(Zanolla)

FEELING GOOD? – SPETTACOLO DI DANZA CONTEMPORANEA SULLA SALUTE MENTALE

Care studentesse, cari studenti,
Care colleghe, cari colleghi,

vi comunichiamo con piacere che **tutte le classi di terza e la classe 4G** assisteranno alla visione dello spettacolo di danza contemporanea sulla salute mentale

Feeling good? (Ti senti bene?)

Venerdì 28 marzo 2025, orario: 13.45 – 15.20 (circa)

Progetto e coreografia di DanzarMente - Marylin Galizia
Danzatrici: Andrina Frey, Marylin Galizia, Noémie Küng
In collaborazione con ZETA Movement

Teatro Foce, Lugano

Il ritrovo è previsto alle 13.35 direttamente davanti al Teatro

Al termine, le classi parteciperanno a un momento aperto ai partecipanti di **confronto** e **dialogo** sui temi sollevati e sulle emozioni suscitate dallo spettacolo, in presenza della coreografa **Marylin Galizia**, del **Dr. Med. Michele Mattia** e di una delle mediatrici di sede, Ludovica Cotta-Ramusino.

Il piano di accompagnamento delle classi è il seguente

3A	3B	3C	3D	3E	3F	4G
Prof.ssa Cotta-Ramusino	Prof.ssa Pollak	Prof. Rozner (Zanolla)	Prof.ssa/Prof Della Chiesa/ Campi	Prof.ssa Manghera	Prof. Beltraminelli	Prof. Mondini

L'iniziativa viene proposta in collaborazione con il Consiglio di direzione e il servizio di mediazione di sede.

La partecipazione all'iniziativa è obbligatoria. Le docenti accompagnatrici e i docenti accompagnatori dovranno quindi, come di consueto, registrare le eventuali assenze.

Una breve descrizione dello spettacolo, insieme alle brevi biografie di Marylin Galizia e del Dr. Med. Michele Mattia si trovano sul retro del presente comunicato.

Sperando che il pomeriggio risulti interessante per tutti voi, vi salutiamo cordialmente.

Il Consiglio di direzione

Ludovica Cotta-Ramusino



Feeling good? (Ti senti bene?) Una domanda che, per rispondere con sincerità, ci invita ad ascoltare i nostri sentimenti, le nostre paure e i nostri pensieri. "Feeling Good?" è una raccolta di coreografie che esplorano diverse tematiche legate alla salute mentale, come il rapporto tra mente e corpo, l'importanza di esprimere se stessi, l'impatto dello stress e così via. Ogni danza offre uno spunto di riflessione sulle molteplici sfaccettature di

emozioni, pensieri e paure che viviamo come esseri umani e che inevitabilmente influenzano il nostro benessere mentale. "Feeling Good?" non è solo il titolo della pièce e uno spettacolo di danza contemporanea, ma anche la domanda filo conduttore che ci guida attraverso ogni coreografia.

Marylin Galizia ha scoperto il mondo della danza frequentando corsi di danza creativa all'età di sei anni. Dopo aver conseguito la laurea triennale in Scienze dello sport, del movimento e della salute presso la facoltà di medicina dell'Università di Basilea, ha seguito un corso di formazione intensivo a Londra presso la *Elevate Dance Company*, durante il quale ha rafforzato le sue capacità artistiche e affinato le sue abilità di insegnamento. Per lei la danza non è solo un luogo in cui si sente libera e piena di vita, ma anche un mezzo per conoscere meglio sé stessa e, soprattutto, per esprimere, far emergere e condividere le emozioni profonde. Nel settembre 2024 ha ottenuto il diploma di coreografa; questo studio le ha permesso di sviluppare delle nuove tecniche per lavorare in modo serio e innovativo sulle sue coreografie, concentrandosi sulle emozioni che vuole trasmettere.



Dr. Med. Michele Mattia. Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Pavia, specializzandosi dapprima in Medicina del Lavoro e in seguito in Psichiatria e Psicoterapia presso l'Organizzazione Socio-Psichiatrica Cantonale di Mendrisio. Focalizzato sui disturbi ansiosi e depressivi, psicosomatica, ADHD, psichiatria culturale e terapia della famiglia, è membro di diverse associazioni nell'ambito psichiatrico come l'American Psychiatric Association e la World Association of Cultural Psychiatric. Dal 2013 presiede l'Associazione della Svizzera Italiana per l'Ansia, la depressione e i disturbi ossessivi compulsivi e, nel

2024, fonda e presiede la Società Ticinese ADHDti. È, inoltre, docente presso il Dipartimento di Psichiatria dell'Università Insubria, docente presso il CMTF (Centro Milanese Terapia della Famiglia) e docente presso ISST Bergamo International Systemic School Therapy.

L'associazione **ZETA Movement** è un progetto ideato e gestito dai giovani per i giovani, che mira a rompere il ciclo di stigma e silenzio che circonda la malattia mentale in Svizzera. L'associazione si propone di combattere questo fenomeno sensibilizzando i giovani sui problemi di salute mentale e raccontando le loro storie di vita.

