

Comunicato stampa

Mendrisio-Lugano, 5 ottobre 2026

DOMENICA 18 OTTOBRE - MENDRISIO**LA MIA ULTIMA DANZA - QUANDO LA FINE DIVENTA UN NUOVO INIZIO**

Il terzo e ultimo appuntamento dell'anno de *La mia ultima danza*, progetto a cura di Isadora. Piattaforma danza, si terrà domenica 18 ottobre, alle ore 17.30 presso la Sala di Musica nel Mendrisotto, a Mendrisio. Ospite la coreografa e danzatrice Sara Sonderegger che presenta uno studio sul ciclo mestruale come esempio di una natura fatta di trasformazioni, pause e nuovi inizi. Al termine dello studio, Sonderegger dialogherà con Mélanie Gallino, assistente sociale, counsellor relazionale e in sessuologia.

L'incontro sarà moderato da Barbara Camplani, giornalista culturale RSI.

Seguirà un momento di convivio.

Che cosa significa "ultima" quando la vita, anziché procedere in linea retta, è fatta di continui cicli, passaggi e trasformazioni?

È da questa domanda che prende avvio il nuovo appuntamento di *La mia ultima danza*, il ciclo promosso da Isadora. Piattaforma danza, un progetto dell'associazione Arturo Prod., che mette **in dialogo la danza contemporanea con altri ambiti del sapere e dell'esperienza**.

Domenica 18 ottobre a Mendrisio (ore 17.30), la coreografa e danzatrice **Sara Sonderegger** presenterà uno studio dedicato alla ciclicità del corpo, a partire da un'esperienza particolarmente significativa: **il ciclo mestruale**.

Per Sonderegger, riflettere sull'"ultima danza" significa confrontarsi con l'idea della fine. Ma la fine può essere anche una trasformazione, il passaggio necessario verso qualcosa di nuovo. «L'ultima danza, e la parola "ultima" in generale, per me è strettamente legata alla morte, alla fine di ciò che conosciamo in questa vita. Ma come ballare l'ultima danza, se non l'ho ancora vissuta?». Da qui la sua ricerca sulle "morti simboliche", quei momenti in cui una fase si conclude per lasciare spazio a un'altra. Il ciclo mestruale diventa un esempio concreto e potente di questa dinamica: un processo ricorrente in cui il corpo cambia, lascia andare e ricomincia.

La ciclicità diventa così il vero tema della ricerca. «Sento l'urgenza di comprendere e condividere il fatto che noi esseri umani siamo di natura ciclica, nel contesto di un sistema basato sulla linearità», spiega Sonderegger. Una contraddizione che riguarda non solo il corpo mestruale, ma l'esperienza di tutti: il respiro, il sonno, le stagioni, il giorno e la notte, i ritmi della natura sono ciclici, mentre il nostro modello sociale tende a privilegiare continuità, produttività e stabilità.

Il ciclo mestruale permette quindi di **rimettere il corpo e i suoi ritmi al centro della riflessione**, andando oltre una lettura esclusivamente biologica o riproduttiva. **La danza diventa uno strumento per esplorare e rendere percepibile questa dimensione**, mettendo in relazione esperienza corporea, natura e immaginario.

Al termine dello studio, Sonderegger dialogherà con Mélanie Gallino, assistente sociale, counsellor relazionale e in sessuologia, che da anni si occupa di accompagnamento e divulgazione sul ciclo mestruale. **Il confronto allargherà la riflessione dalla dimensione individuale a quella collettiva, con l'obiettivo di rendere più accessibili conoscenze che possono aiutare a comprendere e ascoltare meglio i ritmi del proprio corpo.**

Con *La mia ultima danza*, Isadora prosegue il percorso di incontri che porta la danza fuori dagli spazi tradizionali delle arti sceniche e la mette in relazione con altri saperi, creando occasioni di confronto attorno a temi che riguardano l'esperienza umana e la società.



Vi preghiamo cortesemente di divulgare queste informazioni attraverso i vostri media. Rimaniamo con piacere a disposizione per ulteriori informazioni, vi ringraziamo per la vostra preziosa collaborazione e nell'attesa di potervi incontrare personalmente vi salutiamo con molta cordialità.

Coordinatrici Isadora. Piattaforma danza
Tiziana Conte e Lea Conconi

Biografie:

Sara Ofelia Sonderegger (1997) è una ballerina e performer svizzero-argentina. Si è formata all'École-Atelier Rudra Béjart (CH) e al Teatro Colón (AR), e ha iniziato la sua carriera professionale nel 2016 come ballerina classica presso il Balletto della Provincia di Salta (AR). Dal 2023 lavora come artista freelance. Nel 2021 ha iniziato a integrare nella sua pratica le danze della cultura hip hop. Nel suo lavoro esplora le possibilità e il potenziale espressivo, politico e sociale del corpo in movimento. Attualmente crea e collabora con progetti e realtà sceniche in Argentina e in Europa.

Mélanie Gallino, è assistente sociale, counsellor relazionale e in sessuologia. Da oltre trent'anni lavora con passione là dove il corpo incontra le relazioni: emozioni, desiderio, trasformazioni nei diversi cicli di vita. Accompagna persone, coppie e piccoli gruppi in cerchio nell'ambito della conoscenza di sé e della promozione della salute sessuale. Mamma di due figli adolescenti cresce insieme a loro.

Informazioni

Terzo incontro: ***La mia ultima danza***

Domenica 18 ottobre, ore 17.30

Sala di Musica nel Mendrisiotto, Via Vecchio Ginnasio 24 – Mendrisio.

Studio coreografico di Sara Sonderegger, danzatrice e coreografa in dialogo con Mélanie Gallino, assistente sociale, counsellor relazionale e in sessuologia.

Modera l'incontro la giornalista culturale RSI Barbara Camplani.

Al termine dell'evento è offerto un aperitivo.

Entrata: intero CHF 10.- / ridotto CHF 8.- (student*, apprendist*, AVS/AI, disoccupat*).

Gratuito: membri Isadora. Piattaforma danza.

Sostenitori:

Repubblica e Cantone Ticino/ DECS

Città di Lugano

Città di Mendrisio

Fondazione Göhner

Fondazione Corymbo

Fondazione Winterhalter

La mia ultima danza beneficia del **sostegno Pro Helvetia - Fondazione svizzera per la cultura** per il bando **Manifestazione: cultura in trasformazione.**

Si ringrazia l'Associazione Musica nel Mendrisiotto.

