



INFO PRATICHE

Data di nascita: 29 settembre 1996

Residente in Friuli-Venezia Giulia

Altezza: 170 cm

Taglia: 42-44 (M)

Numero di scarpe: 39

LINGUE:

- Italiano (madrelingua)
- Friulano (madrelingua)
- Inglese (bilingue)
- Spagnolo (ottimo)
- Tedesco (buono)

PATENTE: B (automunita)

COMPETENZE ARTISTICHE

- Recitazione professionale
- Danza
- Canto
- Coordinamento gruppi teatrali
- Regia
- Sceneggiatura
- Drammaturgia
- Dialetti e accenti: toscano, siciliano ...

CONTATTI

info@margotdalben.com

www.margotdalben.com

P. IVA 03129440305



Margot Dal Ben

Attrice, regista e acting coach

LA MIA STORIA IN BREVE

Sono attrice, regista e acting coach. Oltre a lavorare come attrice, sono anche docente di teatro. Ho creato il mio brand **"TEATRO EMOTIVO"** che collega il teatro alla ricerca psicologica e animica per il benessere completo dell'essere umano.

ESPERIENZE LAVORATIVE IN BREVE

Attrice

TEATRO - CINEMA (2008 - IN CORSO)

- Recitazione teatrale (vedi dettagli nelle pagine seguenti)
- Recitazione cinematografica (vedi dettagli nelle pagine seguenti)

Docente di teatro

TEATRO EMOTIVO + TEATRO PER BAMBINI/RAGAZZI (2018-IN CORSO)

- Docente di teatro amatoriale (dal 2018)
- Docente di teatro per bambini/ragazzi (dal 2019)
- Docente di teatro emotivo (dal 2022)

Regista, acting coach, drammaturgia e sceneggiatura

TEATRO - CINEMA (2017 - IN CORSO)

- Attività di regia e acting coach per gruppi teatrali indipendenti
- Drammaturgia e sceneggiatura (vedi dettagli nelle pagine seguenti)

Altro

- Vedi dettagli nelle pagine seguenti

FORMAZIONE IN BREVE

ACCADEMIA DI RECITAZIONE TEATRALE E CINEMATOGRAFICA MFA (VERONA)

Diploma accademico di recitazione cinematografica e teatrale (2019)

GYPSY MUSICAL ACADEMY (TORINO)

Percorso full (danza, canto, recitazione), con specializzazione in recitazione professionale

IRENE DOLZANI VOCAL COACH & CHERYL PORTER

Lezioni individuali di canto con Irene Dolzani + corso canto Cheryl Porter

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

Laurea in Management e Organizzazione aziendale con tesi sul fenomeno del destination branding legato all'industria cinematografica

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO + UDINE

Scienze della formazione primaria (2020-2023)

ALTRO (VEDI DETTAGLI NELLE PAGINE SEGUENTI)

- masterclass di recitazione
- CORSI DI DANZA
- CORSI DI MUSICAL
- corsi di psicologia e parapsicologia
- corsi di tecniche di guarigione alternative
- ...

ALTRA FORMAZIONE ARTISTICA

RECITAZIONE

- Corso di Cinematografia presso L.HUB PARK di Lignano Sabbiadoro con realizzazione di un cortometraggio
- Corso di Teatro presso l'ISIS Mattei di Latisana e laboratori teatrali (2010)
- Laboratori teatrali scolastici

DANZA

- Scuola di danza "Giselle" (2007-2010), Mortegliano – Danza funky, jazz, carattere, classica, hip-hop
- Scuola di balli caraibici "El Malecón" (2011), Pasian di Prato
- Scuola di danza "Le Stelline" (2012), Castions di Strada – HIP HOP
- Corso di Zumba, Lignano Sabbiadoro (2013)
- Corso di salsa e bachata, Precenicco (2015)

MUSICAL

- Corso intensivo di musical presso "Academia de Teatro Musical" - Madrid (2014), Teatro, Danza, Tecnica vocale, Canto, Relazionarsi con la telecamera
- Scuola di Musical (2016-2017), Cussignacco, Udine – Teatro, Canto (corale), Danza
- Stage di Musical con Maria Silvia Roli (Monfalcone, 2017) con esercizi di recitazione sia per il teatro che per il cinema

ESPERIENZE ARTISTICHE

CINEMA E WEB (Recitazione in italiano e in inglese)

- Attrice protagonista in "OGNI GIORNO", regia di Michela Battaglia
- Piccolo ruolo in "Zoe- the movie" - produzione internazionale, regia di Dean Ronalds, selezionato per il Miami Film Festival
- Ideatrice e attrice nel primo movimento #socialculturale visionabile sul mio profilo Instagram
- Ideatrice, sceneggiatrice e attrice della serie "#socialculturale" (YouTube, 2021)
- Attrice nel cortometraggio "COVID – 19" (scritto e diretto da me)
- Attrice coprotagonista nel film "The Great Circus Show" di Alex Romanello e Mattia Cantarutti (uscito al cinema a luglio 2020)
- Attrice protagonista in "Laringospasmo", cortometraggio (scritto da me e prodotto dalla Gypsy Musical Academy di Torino)
- Voce fuori campo in "Maths is Art" (cortometraggio scritto da me e prodotto dalla Gypsy Musical Academy di Torino)
- Piccolo ruolo in "L'Ultima Collezione" (cortometraggio scritto da me e prodotto dalla Gypsy Musical Academy di Torino)
- Attrice nei corti accademici della Master Film Academy di Verona
- Scene per spot pubblicitario di Michele Carrara
- Spot pubblicitario per la creazione della Consulta dei Giovani della città di Lignano Sabbiadoro

TEATRO (recitazione in italiano, friulano e inglese)

- Attrice protagonista in "Nemici come prima" di Gianni Clementi (ruolo = Marcella) – tournée 2023-2025
- Lettura espressiva in diversi contesti (es. concerto coro MUSICOLTRE)
- Attrice in "Simpatia" di Eduardo De Filippo (Lucia) - produzione Gypsy Musical Academy
- Attrice in "Sarto per Signora" di Feydeau (Susanna Aubin) - produzione Gypsy Musical Academy
- Attrice in "Visita di Condoglianze" di Campanile (Lola)
- Cantastorie e fata nello spettacolo "Il Paese dei Balocchi" (10 giugno 2018) – spettacolo di beneficenza
- "Le Rane" (Aristofane);
- Diversi spettacoli in lingua friulana con la compagnia teatrale "LA PIPINATE" di Sclaunico di Lestizza
- "La Passione di Gesù" per la parrocchia di Lignano Sabbiadoro nel periodo pasquale

MUSICAL E VIDEOCLIP

- Attrice di Musical - "Tutti insieme appassionatamente" (doppio ruolo - Madre Superiore e figlia di Von Trapp)
- Videoclip musicale "La Ciudad Esmeralda" prodotto da "Academia de Teatro Musical" (Madrid)

DANZA

- Vari spettacoli di danza realizzati dalle scuole in cui studiavo: saggi e rassegne di danza moderna, jazz, classica, funky, hip hop, latino americano, improvvisazione, teatro-danza...

SCENEGGIATURA E DRAMMATURGIA

- Sceneggiatrice di "OGNI GIORNO", cortometraggio con regia di Michela Battaglia
- Autrice e regista di "Lo sgrassatore dei talenti" (spettacolo per bambini 2025)
- Autrice e regista di "Dreamtown" (spettacolo per bambini 2025)
- Autrice e regista di "Laringospasmo" (spettacolo teatrale 2025)
- Autrice e regista di "5 FERITE E UNO PSICOLOGO" - tour 2025-26
- Autrice e regista di "Il mio angelo custode è un figo" - tour 2024-25
- Autrice e regista di "E se fossero stati gli dèi?" - debutto 10 giugno 2023
- Autrice di "Anatomic Show", spettacolo teatrale per la consapevolezza e la centratura dell'essere umano (2021)
- Autrice di copioni per recite scolastiche
- Sceneggiatrice della serie "#socialculturale" (uscita nel 2021)
- Sceneggiatrice di COVID - 19, cortometraggio che riporta le testimonianze della quarantena e messaggi positivi a tutti quanti
- Sceneggiatrice di tre cortometraggi prodotti dalla Gypsy Musical Academy di Torino ("Laringospasmo"; "L'ultima collezione"; "Maths is Art") - 2019
- Autrice del musical "La verità sull'amore" con musiche di Debora Valvason - 2018
- Autrice della commedia bilingue "Una particolare avventura"
- Autrice copioni recite centri estivi

INSEGNAMENTO

- 2024-25 - PROGETTO BUSSOLE PER IL FUTURO presso IC TAVAGNACCO (insegnante di teatro)
- 2025 - TEATRO EMOTIVO BIMBI presso IC FAGAGNA (UD)
- 2024 - in corso TEATRO EMOTIVO BIMBI presso Arcage Foundation Trust
- 2024 - ACTING-CREATING AND DOING - Laboratorio teatrale in lingua inglese (Paluzza, UD)
- 2023 - in corso: docente di teatro presso IC BASILIANO - SEDEGLIANO (laboratori nella scuola primaria)
- 2022 - in corso: insegnante di TEATRO EMOTIVO presso l'associazione Delfino Gym Don Bosco di Tomba di Mereto (UD)
- 2020-2021: insegnante di potenziamento con particolare attenzione ai laboratori sulla gestione delle emozioni presso la scuola dell'infanzia "Collodi" di Settimo Torinese
- 2019-2020: insegnante di teatro in italiano e in inglese presso scuole elementari private (Torino)
- Creatrice laboratori teatrali per adulti (2017 - in corso)
- Coordinatrice e regista spettacolo di intrattenimento per bambini scritto da me "FANTASY MIX" (2019)
- Coordinatrice e insegnante gruppo di teatro presso associazione culturale UAC di Basiliano, UD (2017-2018)
- Organizzazione di piccoli spettacoli per adulti e bambini presso i centri estivi in cui ho fatto l'animatrice - coordinatrice, attrice e regista (dal 2012)

REGIA & MORE

- Regia spettacolo "5 FERITE E UNO PSICOLOGO" (2025)
- Regia spettacolo "Laringospasmo" (2025)
- Regia spettacolo "Lo sgrassatore dei talenti" (2025)
- Regia spettacolo "Dreamtown" (2025)
- Regia spettacolo "Il mio angelo custode è un figo" (2024)
- Regia cortometraggio "Il mio angelo custode è un figo" (2024)
- Regia spettacolo "E se fossero stati gli dèi?" (2023)
- Regia recite scolastiche
- Regia cortometraggio "Sul filo della vita" (2022)
- Regia serie web #socialculturale (2021)
- Regia e montaggio cortometraggio "COVID - 19" (2020)
- Assistente alla regia cortometraggio "Shot" di Riccardo Arpaia (2019)
- Regista e coreografa del musical "La verità sull'Amore", musical scritto da me e (2018)
- Regista di "Una particolare avventura", testo teatrale scritto da me e messo in scena con gli attori della UAC di Basiglianico (UD) - 2017
- Segretaria di produzione di "Social" di Michele Carrara (2017)
- Vincitrice delle gare nazionali di recitazione METODO PASS 2018 e selezionata per le gare europee 2020

ALTRI LAVORI

- Docente di inglese presso istituzioni pubbliche e private (Arcage Foundation Trust - Lestizza, British Institute di Portogruaro, The world - scuola di lingue, Torino, Scuole paritarie di Torino)
- Docente di scuola dell'infanzia (Torino e Settimo Torinese)
- Docente di scuola primaria (Arcage Foundation Trust - Lestizza, IC Pasian di Prato, IC Martignacco, IC Udine I)
- Barista e cameriera presso "Les Folies" - bar ristorante, Torino (2018)
- Sales Manager Assistant & Customer Relationship Manager per Allure Bridals Europe (azienda di wedding) (2019)
- Receptionist presso Camping Sabbiadoro (2013)

ATTITUDINI: hobby, interessi, qualità

- Yoga e pratiche di meditazione
- Psicologia, parapsicologia, cure alternative, autoguarigione
- Olismo
- Passione sfegatata per i musical
- Amore infinito per il teatro
- Peter Pan, Biancaneve, La Bella e La Bestia e tutte le storie Disney e Pixar
- Grande creatività
- Persona solare, dinamica, altruista, precisa, paziente
- Ottima gestione emotiva

FRASI CHE MI IDENTIFICANO

"Condemnation without investigation is the highest form of ignorance" (A. Einstein)

"L'essenziale è invisibile agli occhi" (Il piccolo principe)

"Non si smette mai di imparare"

"Mi piacciono le persone che per brillare non spengono nessuno"