

CURRICULUM VITAE DI TIZIANA TROJA

Nata a Cagliari il 28 marzo 1971

Residente a Cagliari in vico IV Toti 7/9.

Domiciliata a Roma in Via di Tor Pignattara 169

Maturità linguistica presso il Liceo Grazia Deledda di Cagliari

Attrice, regista, cantante, danzatrice, performer, autrice

Sito:

[Festival | LucidoSottile | Sardegna](#)

Facebook:

[Tiziana Troja \(Lucidosottile \)](#)

[About Le Lucide di Lucidosottile](#)

[Tanya & Mara](#)

YouTube:

[LUCIDO SOTTILE](#)

Instagram:

[La Lucida Bluff-Attrice \(@la lucida bluff attrice\)](#)

[LE LUCIDE di LucidoSottile \(@lelucide\)](#)

SPECIALIZZAZIONI PROFESSIONALI

- Dal 1984 inizia la sua formazione artistica studiando danza classica, contemporanea, moderna, jazz, afro-danza, mimo, maschera e acrobatica. Frequenta numerose scuole in Italia e all'estero specializzandosi nelle materie della ricerca contemporanea, del teatro danza, del canto lirico, e della musica, della scrittura per il teatro;
- Dal 1986 all'età di 15 anni, frequenta la scuola di dizione e recitazione del Teatro dell'Arco di Cagliari;
- Dal 1989 al 1997 studia e si affaccia alla professione della danza con la compagnia Spazio Danza di Cagliari. Perfeziona gli studi teatrali con numerosi stage di analisi del testo teatrale, drammaturgia e realizzazione del testo, con importanti maestri del panorama nazionale. Si perfeziona come danzatrice e coreografa frequentando corsi accademici come ospite esterna nella Folkwang Universitat con sede in Essen, e lo Studio Bleu a Parigi dal maestro Peter Goss;
- Prosegue la sua formazione teatrale frequentando numerosi stage sia in Italia che all'estero, tenuti da maestri quali Josè Caseneuve, Cornelia Wildisen, Toni D'Amelio, Jean Cebron, Michele Abbondanza e Antonella Bertoni, André Lucas, Giorgio Rossi, Maurizio Saiu, Elsa Wolliaston, Enzo Cosimi, Virgilio Sieni, Collettivo Momix, Adriana Borriello;
- Nel 1996 supera la selezione come danzatrice e acrobata col Maestro Dario Fo, per la messa in scena dell'opera "Italiana in Algeri" di Rossini in scena a Cagliari, e come "stagista/uditrice" durante le prove della messa in scena di "Mistero Buffo" del maestro Fo. La sua collaborazione col maestro prosegue sino al 1998;
- Nel 1993 partecipa e vince il concorso di coreografia "Fuori Margine", vittoria decretata da una giuria popolare;
- Dal 1996 al 2000 è tersicorea stabile al Teatro Lirico di Cagliari;
- Nel 2002 passa la selezione come cantante alla Scuola Civica di Musica di Cagliari e frequenta le classi di canto lirico con la maestra Maria Mastino, e solfeggio con il maestro Mario Massa;
- Nel 2003 è semifinalista al premio "Scenario" firmando la regia di "Colonia Estiva";
- Dal 2002 entra nel consiglio direttivo e diventa direttrice artistica della compagnia LucidoSottile;
- Tra i numerosi docenti per i suoi studi di recitazione vi sono maestri quali: Anna Maria Cianiulli del Centro Sperimentale di cinematografia a Roma, Michael Margotta, dell'actor studio e Nunzio Caponio, membro dell'actor studio.

INSEGNAMENTO

- Tiene corsi di danza contemporanea e composizione coreografica dal 1994 al 2005 in diverse scuole, diventando nel 2000 la direttrice del corso di danza contemporanea presso la scuola di danza Assunta Pittaluga di Cagliari, e dirigendo le lezioni di danza contemporanea del collettivo degli insegnanti per il corso di formazione di danzatori professionisti della medesima;
- Presso la sede dell'Asmed, ha realizzato un corso di sviluppo delle competenze e scelte musicali nella progettazione e direzione di spettacoli di danza;
- Insegnante nel corso di formazione per attori "Il lavoro dell'attore nell'attività coreutica, teoria e pratica" presso Nds Sardegna;
- Presso la scuola di Assunta Pittaluga ha realizzato un corso di formazione dal titolo "Sviluppo della tecnica di direzione della messa in scena con elementi disabili";
- Nel 2013 ha realizzato, il corso di formazione "Come si costruisce una performance?" e il corso "Vertigo Therapy" tenutosi presso l'ExArt a Cagliari. Sempre nella stessa sede ha tenuto, il "Seminario di orientamento verso un consapevole management culturale dello spettacolo";
- Dal 2005 LucidoSottile riceve il riconoscimento dal MIBAC (Ministero Italiano per i Beni e le Attività Culturali).

AUTRICE

- Sceneggiatrice dal 2003 ad oggi di tutte le produzioni della compagnia LucidoSottile;
- Nel 2012 pubblica un libro di poesie dal titolo "Polvere d'ossa e molta materia";
- Nel 2016 scrive la trasmissione radio "LucidoSottile Radio City Show" per Radio Press;
- Nel 2016 Autrice per radio Zelig della rubrica "Figa per la vittoria";
- Nel 2017 scrive "Io e Boris storia di un battutista" e 'Pirati';
- Nel 2018 scrive la trasmissione 'LucidoSottile TV Show' e 'La conosci Giulia?';
- Nel 2019 pubblica come coautrice per Mondadori "Arcana", insieme a Maurizio Temporin;
- Nel 2020 pubblica per Hortus libri Spanker Machine;
- Nel 2023 scrive la trasmisserie TV per Rai 3 "Limba Mission".

ORGANIZZATRICE E OPERATRICE CULTURALE

- Nel 2002 prende la direzione artistica e organizzativa dell'associazione LucidoSottile, insieme a Michela Sale Musio. Dal 2002 ad oggi (2021) abbiamo prodotto e diretto 60 spettacoli dal vivo originali, curando l'intero ciclo produttivo, dalla sceneggiatura

alla messa in scena, di cui 10 in coproduzione, con un numero di repliche pari a 879. Abbiamo esportato e messo in scena 4 di queste produzioni, in Germania, Spagna, USA, Nord Africa. Il numero di spettacoli andati in onda sulla tv generalista sono stati 2 nel 2008 (Infochannel Tv, canale DGT) e un late show originale in 8 puntate nel 2019 (Videolina, canale DGT). Il numero di video autoprodotti in onda sul nostro canale YouTube (aperto nel 2012) ad oggi sono 86 (dati destinati a crescere), di cui abbiamo collezionato 39.505 visualizzazioni nell'anno 2020 (stima destinata a crescere) con una media di 873,125 visualizzazioni per singolo video, solo nell'ultimo mese (novembre\dicembre 2020). Il canale conta attualmente 1.170 iscritti (dati in aggiornamento);

- Per la sezione didattica-organizzativa abbiamo organizzato complessivamente 144 workshop formativi dedicati alle PMI e alle persone fisiche, con una particolare attenzione alla formazione motivazionale seguendo la linea didattica del Master in Voice Dialogue;
- Nel 2012 fonda e diventa responsabile organizzativa del collettivo ExArt di cui si fa anche portavoce insieme a Tiziana Troja, occupandosi della gestione del Centro Culturale Polivalente, in qualità di direttrice artistica di mostre, esposizioni fotografiche, residenze artistiche, laboratori per bambini, corsi di danza, recitazione, coro polifonico, corsi di arte e cinema;
- Lo spazio teatrale e culturale del centro ExArt, sito nel quartiere marina presso l'Ex Liceo Artistico, è stato utilizzato e condiviso secondo i principi del bene Comune (Rodotà);
- Dal 2015, organizza il Festival Family, giunto alla sua settima edizione nel 2020 (festival teatrale e letterario che si occupa della nuova percezione dell'idea di famiglia nella società) di cui è direttrice artistica insieme a Tiziana Troja. Il Family ospita personalità nazionali ed internazionali quali Vito Mancuso, Dacia Maraini, Rafael Serrano, Carlo Gabardini, Chiara Baiamonte, Alessandro Fullin, Monica Nappo, Carlo Ruggeri, Camilla Seibezzi, Mattia Berto;
- Dal 2003 ad oggi, LucidoSottile riceve il contributo della Regione Autonoma della Sardegna (L.R. 1/90 art. 56) che finanzia le attività di Spettacolo;
- Dal 2006 al 2015 riceve il contributo del MIBACT per le compagnie di Danza – produzione;
- Dal 2009 ad oggi, riceve il contributo per le attività culturali e di spettacolo del Comune di Cagliari, dalla Regione Sardegna (diversi assessorati);
- Dal 2015 ad oggi riceve il contributo di Fondazione di Sardegna per l'organizzazione del Family Festival poi Lucido Festival, e per altri grandi eventi e progetti sociali e culturali;
- Nel 2022 vince il bando Cagliari dal vivo, promosso con i fondi MIBAC;
- Nel 2023 è direttrice artistica del LucidoFestival e del Festival Cagliaritiamo;
- Nel 2024 è direttrice artistica del LucidoFestival e del Festival Cagliaritiamo e direttrice artistica dell'Accademia d'arte Vega di Cagliari e del Teatro Lucido di Cagliari;
- Nel 2025 è direttrice artistica del LucidoFestival e del Festival Lucido on the road (Cagliaritiamo) e dell'Accademia d'arte Vega di Cagliari.

ATTRICE E COACH

- Dal 2003 ad oggi è regista, autrice e interprete di tutte le 52 produzioni teatrali della compagnia LucidoSottile;
- Dal 2004 al 2025 è interprete, insieme alla sua socia Michela Sale Musio, firmando la regia, la coreografia e la drammaturgia degli spettacoli "Blu Sangue", "Fuocanzi ho incontrato una giovane fata", "Nero Leccato", "Speradiserabeltemposi...Rosso!", "Tibiancodistortostudiox5", "Rivedo Tutto", "Gala", "Sangue", "Rosso", "Tarli di Natale", "LucidoSottile TvShow", "Cromatica", "Servizio Completo", "3x1 - prova mancata per l'Africa", "Stanze tirate a Lucido", "Cremisi", "Pillov", "Fuffet", "Fu Futurismo", "Shine", "Efedra", "Futura", "Luce Buia Cyber Porn", "Momentaneo vantaggio del suolo pubblico", "Radiolando - le Canzoni della Radio", "Archeonauti", "Dissacrantemente Lucide... Lucidissime!!!", "Poeticamente Lucide", "Natale Animale", "La Nives, la Zinzer e il Cuoco Negro", "Le microfiabe Lucide", "Radiolando coi Sikitikis", "Holy Peep Show", "Romantica bruciata", "Vertigo Exercise", "Aperitivo col morto", "10 storie per 10 attori", "Bastare a sé stessi", "Natale Lucido", "In SuCheluSiat", "Bastard-si", "Simili Differenze", "Vere e Sacrosante", "Uno è trino", "Mezzo Toro", "Spanker Machine", "La conosci Giulia?", "Lughente", "Donne Donnette e Donnacce", " Non fa ridere" e "Petricore";
- Nel 2006 produce lo spettacolo "Mezz'anima", "Tre a Mezzanotte";
- Dal 2006 LucidoSottile riceve il riconoscimento dal MIBAC (Ministero Italiano per i Beni e le Attività Culturali);
- Nel 2007 gli spettacoli "Servizio Completo" e "Speradiserabeltemposi... Rosso!" hanno aperto la collaborazione con il canale satellitare InfoChannel, che si è occupato di mandare in onda non solo gli spettacoli integrali, ma anche interviste e back stage. Partecipa come interprete al documentario di Clarita DiGiovanni, prodotto da Videolina, dal titolo "Sardegna andata e ritorno", in cui rinomati nomi del panorama artistico regionale sono stati chiamati a dare testimonianza delle loro esperienze dentro e fuori dal territorio;
- Nel 2008 Realizza laboratori di formazione: tra questi il corso "D-anziano insieme – corso di teatro-danza per anziani", Giocare con l'Arte, per bambini, e Danz'Abile, rivolto ai ragazzi abili e disabili insieme, in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Cagliari;
- Nel 2009 È ospite a Weimar in Germania al Gatstpiel Tanztheater con lo spettacolo "Speradiserabeltemposi... Rosso!". Realizza i laboratori rivolti ai ragazzi: "Imparo a stare in scena" che ha avuto l'esito scenico dal titolo "Mamma non t'arrabbiare se una popstar voglio diventare!" e "Anima Gospel". Si è occupata della direzione del laboratorio "Prendi l'Arte e...", e del laboratorio "Eleonora D'Arborea - Il teatro fatto dai ragazzi", progetto antibullismo commissionato dal Comune di Cagliari;
- Nel 2010 i laboratori realizzati sono stati: Le mille e una fiaba e La casa di Babbo Natale, un grande progetto per il comune di Cagliari che ha visto oltre 1.500 ingressi in una settimana;
- Nel 2011 Il laboratorio "Le microfiabe Lucide", ha avuto un esito scenico presso l'ospedale microcitemico di Cagliari. Promuove il talento sardo, Daniele Coppi, realizzando la sua mostra dal titolo Face Novel presso il Centro Culturale d'Arte - il

Ghetto. E' ideatrice e protagonista, insieme a Michela Sale Musio, di un programma radio su Radio Press "LucidoSottile Radio City Show". Collabora come modella per la rivista Shopping Magazine;

- Nel 2012 è coreografa in " Bunga Bunga Mix" videoclip realizzato insieme al regista Joe Bastardi, in quest'ultimo si è esibita anche nel ruolo di cantante. Realizza il laboratorio Imparo a fare il Clown, tenutosi in collaborazione con l'assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Cagliari nel quartiere della Marina a Cagliari . Pubblica il libro di poesie dal titolo "Polvere d'ossa e molta materia". Fonda e diventa responsabile organizzativa del collettivo ExArt, in questa sede realizza numerosissimi eventi culturali, tra cui rassegne, laboratori, corsi di formazione di teatro di danza e di musica, workshop, conferenze, dibattiti, manifestazioni di beneficenza, aperitivi culturali, residenze per artisti, concerti e servizi rivolti al sociale, attività che porta avanti con successo fino ad oggi;
- Nel 2013 Ha creato lo spettacolo "La Tenga en su Gloria", versione spagnola dello spettacolo "In su chelu siat" per portarlo in Spagna, a Madrid, in occasione del Fringe Festival. Realizza il corso di formazione "Come si costruisce una performance?" e il corso "Vertigo Therapy" tenutosi presso l'Ex Liceo Artistico a Cagliari;
- Nel 2014 lo spettacolo "LaTenga en su Gloria", versione spagnola dello spettacolo "In su chelu siat" portato in Spagna, a Madrid, in occasione del Fringe Festival. Partecipa come coprotagonista nel fotoromanzo "Le sorelle Delunas";
- Nel 2015, insieme a Michela Sale Musio, è direttrice artistica della prima edizione del Festival Family che si occupa della nuova percezione dell'idea di famiglia nella società, che ha avuto luogo presso l'Ex Art a Cagliari, ospitando personalità nazionali ed internazionali. Collabora con le registe Marilisa Piga e Nicoletta Nesler come interprete, coach e consulente nel progetto cinematografico " Lunadigas" in uscita nel 2016. Si trasferisce a Milano e collabora con Ovolollo Factory di Lucio Wilson. Firma la scrittura la regia e la coreografia di due monologhi recitati da Felice Montervino, "Vito" e " Mezzotopo";
- Dal 2016 inizia un percorso come attrice monologhista comica partecipando alla semifinale del Derby Cabaret del Teatro Manzoni. Collabora con artisti comici come Matteo Iuliani, Robin Sheller, nella radiotrasmissione "Effetto d'Estro" presso Radio Zelig, per poi entrare a far parte del collettivo teatrale comico A/traverso del regista e attore Angelo Pisani. Collabora con il regista teatrale Andrea Lanza per Agave Teatro interpretando "la guida" in "Contemplazioni di Ismene" in scena al Festival IT di Milano. Cura tre progetti per LucidoSottile: firma la regia di "Mezzo Toro", firma la regia di "Cinquetto tirato a Lucido" , firma la regia di "Uno è Trino". E' autrice (insieme a Vito Biolchini) e regista dello spettacolo "Io e Boris", interpretato da Matteo Iuliani "Bruce Ketta" e Giorgio Verduci allo Zelig di Milano. Collabora alla scrittura e alla messa in opera delle produzioni cinematografiche, teatrali e performative e di arte contemporanea dello studio Spaziotempo(rin) di Maurizio Temporin a Milano di cui nel 2017 diventa socia;
- Nel 2016/17/18 è protagonista e testimonial di diverse campagne di sensibilizzazione sociale con Le Lucide e Tanya&Mara, (nomi d'arte e personaggi di Tiziana Troja e Michela Sale Musio). Porta in scena lo spettacolo "Dissacrantemente Lucide" al Festival Internazionale di Bejaia in Algeria;

- Nel 2019 Produce lo spettacolo "Lughente" e porta lo spettacolo "Spanker Machine" a New York per in Festival In Scena NY, e lo spettacolo "Dissacrantemente Lucide" al Festival internazionale di Oulad Teama in Marocco;
- Produce come regista e interprete lo spettacolo "La conosci Giulia?" oltre la tournée nazionale porta in scena lo spettacolo "Dissacrantemente Lucide" al Festival Internazionale di Bejaia in Algeria;
- Nel 2020 Realizza e presenta il festival Lucido presso il palazzo delle Scienze a Cagliari andato in diretta streaming;
- Nel 2021 Realizza e presenta il festival Lucido presso l'aeroporto di Cagliari, il primo festival nazionale svoltosi in aeroporto, andato anche in diretta streaming;
- Nel 2022 Realizza e va in scena con CagliariTiAmo 100 palchi di periferia, il festival delle periferie di Cagliari che ha visto svolgersi 100 eventi in 10 giorni, in luoghi non convenzionali;
- Nel 2023 interpreta il ruolo da protagonista nella produzione Limba Mission per Rai;
- Dal 2019 ad oggi lavora come coach sui set cinematografici.

CINEMA

Lungometraggi come interprete

- "La Sardegna del desiderio" danzatrice, produzione Rai Sardegna, 1992
- "Pesi Leggeri", regia di Enrico Pau, 2002;
- "5x2 - frammenti di vita amorosa" regia François Ozon 2004 (danzatrice nelle scene girate in Sardegna);
- "Un fidanzato per mia moglie" regia di Davide Marengo, 2013
- "La sedia" regia di Gianluca Vassallo (aiuto regista e attrice) 2022
- "Il posto" regia di Gianluca Vassallo (attrice) 2024

Medio metraggi come interprete

- "Big Talk part 1 e 2" – regia Giovanni Coda, 2005

Cortometraggi come interprete, regista e aiuto regista

- "Infernum" regia Maurizio Temporin aiuto regista Tiziana Troja; 2017
- "Evocazione all'ora del the" regia Maurizio Temporin aiuto regista Tiziana Troja; 2018
- "It's alla Devo" Max Papeschi e Gerald Casale regia Maurizio Temporin 2015
- "La carte fatale" regia Tiziana Troja, Ignazio Mascia , Marta Sarais 2015
- "Disco volante" regia Matteo Incollu, 2016
- "Hat" di Marta Sarais 2018
- "Sbentire"2024 regia Tiziana Troja (1° premio al concorso "Filming Cagliari , tre minuti di celebrità", selezionato nella sezione cortometraggi al Filming Italy di Los

Angeles, Selezionato al Shortsonap Film Festival di Venezia, e all' Innovart Film Festival di Alessandria.

- Limba Mission 2 2025 trasmissioni per Raiplay autrice, regista, interprete.
- Minilife 2025 regia Tiziana Troja

TELEVISIONE

- *"Lucidosottile Tv Show" late show per VIDEOLINA 2019 autrice e conduttrice*
- *LIMBA MISSION, trasmissioni cinque puntate su Rai 3 2024 autrice regista conduttrice*
- *LIMBA MISSION 2, trasmissioni quattro puntate su Rai 3 2025 autrice regista conduttrice*

VIDEOCLIP

- "Hattori Hanzo", regia di Tiziana Troja, 2017
- "Bungabungamix", regia Joe Bastardi 2012
- "Un botto e via!", regia di Claudio Semboloni per Ovolollo Factory;
- Realizza per Ovolollo Factory una serie di clip per il web con i personaggi "Tanya&Mara" 2015
- Tutte le produzioni video firmate Lucidosottile dal 2003 al 2025
- 2019 "Allergical Festival" videoclip musicale di Almo Project

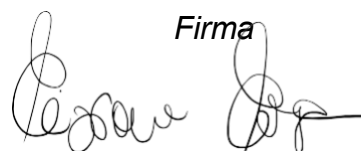
PERFORMANCE IN TEATRO E NEI MUSEI DEL TERRITORIO NAZIONALE

- Stanze Tirate a Lucido, 2008
- Mistress Severya, 2008\2009
- All'ultimo sangue, 2014
- Funerale della cultura, 2018
- Morte di un assessore alla cultura, 2013
- Buoncammino in visita per i luoghi del cuore FAI (Fondo Ambiente Italiano) 2014
- Se lo dice Euridice! 2024 (Museo Regio Cagliari)

ATTIVITÀ SOCIALE E BENEFICA

Dal 2005 ad oggi (2025) dedica tra il 30 e il 40% delle attività di LucidoSottile, in opere benefiche a scopo sociale, partecipando con spettacoli e come presentatrice e attrice a svariate manifestazioni per associazioni come ADMO, Thalassazione, Mai più sole, Karalis Pink Team, Amelia Sorrentino ODV, Atassia Di Friedriech, Comitato Rudi Onlus, Karalis 30, Ospedale Microcitemico di Cagliari, Domus de Luna, Organ Gala. Agorai (centro salute mentale Cagliari).

Cagliari 8/7/2025

 Firma