CONDUCE
LORENZA LANERI
INFO
E PRENOTAZIONI>
SITO WEB
ED EVENTO FACEBOOK

3 incontri per vivere
il proprio corpo
in modo consapevole
con se stessi,
nello spazio,
con gli altri

Bodywork Weekends

SCUOLA GESTALT ART COUNSELING

1
9-10 ottobre 2021

Consapevolezza Corporea:
Emozioni in movimento

Grounding:
Sostegno e presenza

2
6-7 novembre 2021

3
4-5 dicembre 2021

Intercorporeità:
Incontro e dialogo

SCUOLA GESTALT ART COUNSELING

Bodywork Weekends

3 incontri per vivere
il proprio corpo
in modo consapevole
con se stessi,
nello spazio,
con gli altri

1
9-10 ottobre 2021

Consapevolezza Corporea:
Emozioni in movimento

La nostra esperienza corporea è intrinsecamente legata al nostro rapporto col mondo ed è alla base del nostro contatto con l'ambiente.

Risentirci abitanti del nostro corpo, ci permette di individuare meglio quanto tutto il nostro mondo sensoriale sentimentale ed emotivo abbia priorità espressiva in questa sede.

Scopriremo come proprio attraverso la consapevolezza corporea, i sentimenti troveranno modo di essere in primo luogo percepiti e sperimenteremo con quali movimenti li possiamo esprimere, in qualità di emozioni, nell'ambiente.

2
6-7 novembre 2021

Grounding:
Sostegno e presenza

Sentirci corpo non è così scontato in una cultura che da secoli ha dato alla mente e ai pensieri una posizione elitaria.

Questo ci ha molto infragilito.
Più allontaniamo la nostra identità dall'esperienza del corpo, più le cose "sembrano accaderci".
Ci sentiamo senza controllo, dissociati, frammentati.

Noi non siamo un accumulo di parti
ma una unità intrinseca
Ciò che rende possibile vivere un senso di interezza è il contatto con la nostra realtà corporea , che è la via principale per il nostro radicarci, e su questa base, il grado di adattabilità che sviluppiamo con l'ambiente che ci circonda.

Faremo inoltre esperienza di quanto spesso non prendiamo responsabilità di ciò che ci accade nel corpo e quante risorse in presenza e in libertà di scelta, siamo in grado di liberare e di rendere disponibili ai nostri bisogni.

*

La nostra esistenza è esistenza corporea.

Non possiamo prescindere dal corpo, gli appartengono Pulsioni Emozioni Sentimenti Pensieri. Tutto induce movimento corporeo e tutto è movimento in noi. Il respiro muove. Il cuore e le sue pulsazioni, muovono.

Finché c'è vita c'è movimento corporeo. Il corpo è inoltre l'informatore più sincero e acuto di noi stessi ed esprime "il nostro se incarnato". È l'organo di contatto più complesso e importante che abbiamo e le nostre funzioni sensoriali e motorie sono potenzialmente le funzioni attraverso cui si rende possibile la relazione tra il mondo interno e quello esterno.

È proprio mettendo attenzione al" qui e ora " di quel contatto che si diviene consapevoli del nostro modo di essere al mondo.
Allo scopo di rendere possibile un adeguato approfondimento di questa esperienza, proponiamo un percorso di tre weekend in cui esplorare il movimento di certi processi. Ci sarà utile sia da un punto di vista personale che da un punto di vista formativo, qualora ne volessimo utilizzare la ricchezza e l'efficacia in attività che richiedono attenzione nelle relazioni di aiuto.

CONDUCE
LORENZA LANERI

IL SINGOLO SEMINARIO:
180 EURO
L'INTERO CICLO DI SEMINARI:
450 EURO

INFO
E PRENOTAZIONI>
SITO WEB
ED EVENTO FACEBOOK

VIA OTTAVIO REVEL, 6
10121 - TORINO
011 2973964
INFO@GESTALTARTCOUNSELING.IT
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GESTALTARTCOUNSELING

3
4-5 dicembre 2021

Intercorporeità:
Incontro e dialogo

Abbiamo continue esperienze di incontri e le memorie ,spesso cristallizzare in convinzioni, non aiutano a sostenere spontaneità ed autenticità. Uscire dall'evento scontato, da qualcosa che " già sappiamo" , da risposte in parte confezionate, non è impresa facile.

Stare in ascolto della nostra esperienza corporea e modulare l'incontro con l'altro secondo ciò che sentiamo e percepiamo in entrambe le direzioni, ci permette di fare esperienze sempre diverse su un confine di contatto in continuo movimento.

Cosa succede nell'incontro con l'altro? Che ne è del mio confine? Ci daremo l'opportunità di comprenderlo meglio.

La comunicazione è qualcosa in più del semplice contenuto delle parole.
La respirazione, la postura, i gesti e la posizione del corpo, ci dicono in che modo ci mobilizziamo per comunicare , per sostenere un dialogo così come per evitarlo.