

GIORNATA ESPERIENZIALE
presso Spazio Margherita di Lecco
13 Marzo 2016
Modulo mattutino ore 10/13
Giornata intera ore 10/17

Le stagioni della vita nel mio corpo

Giornata esperienziale articolata in due moduli, con partecipazione libera al primo modulo (solo mattina) o ad entrambi (mattina e pomeriggio).

Non è richiesta nessuna esperienza pregressa per aderire.

La giornata offre un percorso di narrazione di sé attraverso un viaggio di ascolto dei segnali che il corpo manda, traducendo le forme, azioni, movimenti, direzioni in aperture sul proprio mondo interno.

Esperire e riconoscere la propria storia nel corpo, nelle linee di movimento e direzioni d'azione sono un gioco di esplorazione ed espressione che i praticanti agiscono sul piano fisico, psicologico e sociale. Testo corpo e testo parola sono i nostri strumenti di dialogo con gli altri e con noi stessi.

Declinazione della giornata esperienziale

Modulo Mattino (3 ore)

Mi ri-conosco

Questo sono io. Limiti, risorse, atteggiamenti, sfumature, intenzioni e vincoli sono punto di partenza nella relazione con noi stessi e con gli altri. Esperisco nel mio corpo la mia storia, assaporo la vita attraverso ciò che il mio corpo in movimento sente ed esprime.

Dialogo con il mondo, in un gioco di movimenti e gesti personali. Riconoscere il proprio Sé autentico apre la porta all'incontro tra le persone per il valore di unicità che ognuno porta.

Modulo Pomeriggio (3 ore)

Abito le mie forme nel mondo

Le forme d'azione e movimento sono la nostra presentazione al mondo. Riconoscere sé stessi e gli altri nelle forme di movimento che il corpo descrive, è il primo passo per la conoscenza di sé, dei propri bisogni e desideri. Abitiamo le nostre forme per dare voce alla nostra essenza. A partire dalla propria visione di sé è possibile delineare direzioni e intenzioni nuove.

Costi

45 euro solo mattina (a persona) - 75 euro giornata intera (a persona)

Numero minimo di partecipanti: 7

Numero massimo: 20

Conduttore

Tatiana Sicouri

Psicologa Psicoterapeuta formatasi con metodologia psicodrammatica

Praticante Med nel Gruppo Ricerca da più di 10 anni

Conductor e Performer di Playback theatre presso Centre for Playback Theatre

Vive e lavora a Milano dove svolge attività di formazione, supervisione e psicoterapia nell'ambito delle organizzazioni e del privato sociale. Nella sua professionalità ha sempre tenuto viva e costante la ricerca, il confronto e l'utilizzo di metodologie complementari che mirano ad un funzionamento integrato mente-corpo con l'intento di trovare sintesi e integrazione tra dinamiche psico-emotive e processi corporei per sviluppare il potenziale espressivo e trasformativo dell'essere umano.

Descrizione della giornata

Il workshop è organizzato sulla durata di una giornata intera dalle ore 10 alle 17 con l'intervallo del pranzo. Tale organizzazione risponde alla proposta di lavoro con il gruppo in grado di attivare le potenzialità corporee dei partecipanti, in linea con i tempi psicofisiologici di ascolto di sé e fiducia nel gruppo.

I partecipanti saranno accompagnati nella ricerca parti di sé attraverso processi di accoglienza e ascolto dei bisogni e contatto autentico con la propria persona, attraverso l'ascolto, il movimento, la parola, il gesto e la relazione con gli altri.

L'emergere spontaneo della memoria del corpo e delle sue connotazioni emotive offrirà a ciascuno dei partecipanti nuovo materiale narrativo personale, che potrà arricchire la propria personalità di consapevolezza e rendere più solida la propria identità.

Altri riferimenti

E' possibile partecipare al workshop **completo** (ore 10-17)

o eventualmente al **solo** modulo del **mattino** (10-13)

Si consiglia di indossare abbigliamento comodo

Per iscrizioni e ulteriori informazioni Spazio Margherita cell. 3480052046

Dott.sa Francesca Selva 3385347939