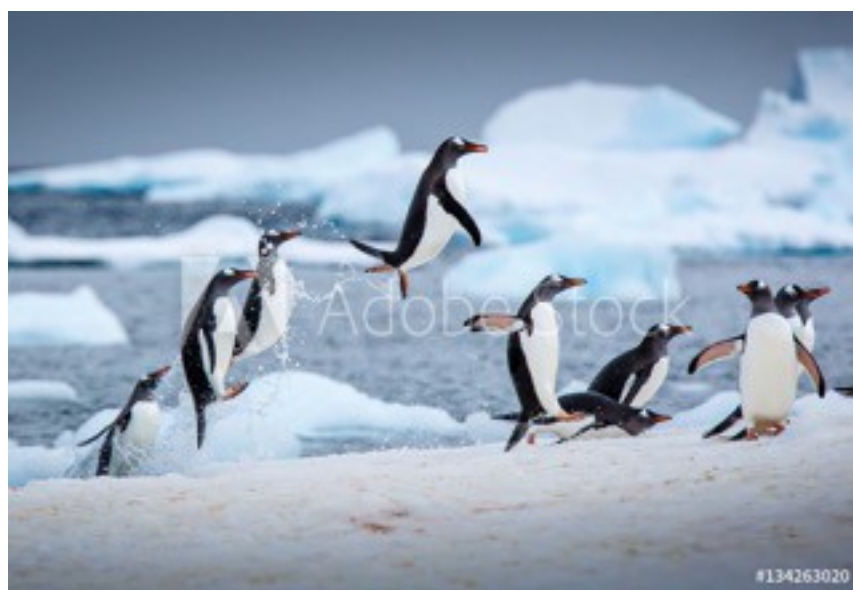


**SABATO 4 NOVEMBRE 2017**  
**ore 9.30 – 18.00**

**Presso l'Associazione Scuola Gestalt di Borgomanero**

## **Seminario di consapevolezza corporea**



## **IL CORPO IN MOVIMENTO**

**conduttrice dott.ssa Marilisa Cazzaniga, psicologa e counselor**

### **PROGRAMMA**

*“L’esperienza del nostro corpo è esperienza del nostro sé, nello stesso modo in cui sono parte del sé il pensiero, il linguaggio delle immagini e le idee.*

*Più abbiamo allontanato la nostra identità dall’esperienza del corpo, più le cose sembrano accaderci. Ci sentiamo senza controllo, dissociati, frammentati. Perdiamo contatto con il fondamento primario dell’esperienza umana - la nostra realtà corporea.”*

(J. I Kepner)

Il seminario è rivolto a tutti coloro che vogliono sviluppare e approfondire l'approccio corporeo e la consapevolezza nel movimento.

E' attraverso il corpo, i gesti e i movimenti che l'essere umano comincia a esprimersi e a comunicare, a conoscere se stesso e l'ambiente che lo circonda.

Qualsiasi vissuto psicologico e emozionale si esprime attraverso il corpo e nel corpo; diventare consapevoli della respirazione, dei gesti, della postura, delle tensioni croniche, delle espressioni del viso, della voce può essere il punto di partenza per esplorare il proprio essere nel mondo e le proprie modalità di relazione.

Stare in contatto con le sensazioni permette di riconoscere quelli che sono i bisogni fondamentali dell'organismo e quindi muoversi verso la loro soddisfazione.

Imparare a leggere il linguaggio del corpo permette di accedere alla saggezza e all'intelligenza insite in ogni persona.

### **METODOLOGIA**

Il modello teorico di riferimento è quello della Gestalt, integrato con altre tecniche corporee. Attraverso esercizi di contatto individuali, a coppie e in gruppo verrà dato ampio spazio al movimento, accompagnato dalla musica.

Fra i ritmi musicali e i ritmi biologici, come il battito del cuore, il respiro, le onde cerebrali, esiste una forte risonanza, che ha il potere di ricondurci a sentimenti profondi spesso dimenticati.

### **OBIETTIVI**

Migliorare la consapevolezza e l'integrazione della propria unità somato-psichica

Sostenere l'espressione di sé all'interno del gruppo

Scoprire e sviluppare le potenzialità dei nostri organi di senso

Sviluppare la capacità dell'ascolto di sé e dell'altro

Aumentare il livello di consapevolezza di sé nelle relazioni con gli altri

Costo della giornata: 80 euro

Per iscrizioni: Dott.ssa Marilisa Cazzaniga cell. 340 - 2419856