

## LA CURA DELLA CONSAPEVOLEZZA: ESERCIZI E TECNICHE PSICOCORPOREE.

24 FEBBRAIO 2018 (1 GIORNATA)

Conduttrice: Rosanna De Sanctis

Essere consapevoli significa essere in contatto con le nostre esperienze sentite nel momento presente. Essere in uno stato di **consapevolezza** vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'**esperienza del momento presente** che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: **sensazioni, emozioni, pensieri**. Sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e **sicurezza**, come una finestra da cui guardare il mondo delle **emozioni** e delle **relazioni** senza esserne travolti.

## FEMMINILITA' IN CAMMINO. ENERGIA CREATIVA IN NATURA

16-19 MARZO 2018 (RESIDENZIALE- WEEK END)

Conduttrici: Michela Canali e Annalisa Nicolucci

Meditazioni camminate, visualizzazioni e pratiche di espressività.

Un piccolo cammino attraverso le potenzialità dell'energia femminile verso la donna che siamo, alla scoperta della componente inconscia dell'anima.

Un viaggio alla ricerca e all'incontro con la propria creatività, intuizione, accoglienza, empatia, fluidità, cura, sensualità, alleate dentro di noi e attorno a noi.

Ne nascerà la possibilità di entrare in contatto consapevole con la propria energia femminile, riattivarla e/o trasformarla in energia positiva e benessere.

Residenziale, totalmente immersi nella natura.

## IL CONTRARIO DI UNO - IL POTERE TERAPEUTICO DELLA RELAZIONE

14 APRILE 2018 (1 GIORNATA)

Conduttrice: Francesca Giosuè

Il contrario di uno è unito. L'unione è l'esperienza che ci permette affidarci, di ristorarci, di esplorare il mondo con curiosità.

Nella nostra storia è scritta la nostra possibilità di godere della presenza dell'altro, dell'altro conosciuto da tanto o da sempre, dell'altro sconosciuto, appena incontrato.

Andiamo alla ricerca delle tracce che le relazioni hanno lasciato in noi e riscriviamo la nostra storia per ritrovare la fiducia, la speranza, l'amore.

Ci guideranno letture, scritture, giochi che faremo da soli, in coppia, insieme

# LE RADICI DELL'ANIMA: UN METODO INTEGRATO MENTE-CORPO DI LAVORO SUI SOGNI

21 APRILE 2018(1 GIORNATA)

**Conduttrice: Alessandra Giovagnoli**

L'incontro prevede la presentazione teorica di un metodo integrato mente - corpo di lavoro sui sogni contestualizzando i contributi della psicoanalisi e della psicologia del profondo all'interno della psicoterapia corporea biosistemica.

L'esperienza pratica prevede il lavoro psico-corporeo sui sogni di alcuni partecipanti in cui il corpo assume un significato simbolico e il sogno diventa "incarnato".

L'intensificazione percettiva dei colori, degli odori, dei sapori, dei suoni e delle sensazioni scaturite dalle immagini oniriche favorisce la riemersione di ricordi connessi alla memoria visiva, olfattiva, gustativa, uditiva e cinestesica. L'amplificazione di gesti chiave e/o la drammatizzazione della struttura archetipica del sogno consente l'espressione del movimento inibita nella fase REM.

Gli altri membri del gruppo avranno la possibilità di partecipare attivamente fornendo ipotesi interpretative, condividendo vissuti, emozioni e sensazioni (controtransfert corporeo), sintonizzandosi con il protagonista attraverso il rispecchiamento corporeo e come attori/personaggi dello scenario onirico del sognatore.

## AUTORITRATTO PSICOSOMATICO

### PERCORSO ESPRESSIVO DI INTEGRAZIONE VISUOSENSOMOTORIA

26 MAGGIO 2018 (1 GIORNATA)

**Conduttore: Roberto Pennesi**

I partecipanti verranno condotti al disegno progressivo di mappe psicosomatiche individuali a partire dalla storia personale (il passato), attraverso la percezione e la localizzazione di sensazioni ed emozioni durante ricordi (il passato nel presente), il dar voce a parti del corpo sofferenti (il presente), la creazione di visualizzazioni dinamiche co-sceneggiate per aiutare il corpo ad affrontare dolori e disfunzioni (il presente), la visione evoluta concreta del proprio organismo (il futuro nel presente). Parte del lavoro verrà condotto in coppie terapeuta-protagonista.

La cornice teorica varia dalla psiconeuroendocrinoimmunologia alla biosintesi, dalle terapie immaginative alla biosistemica.

L'obiettivo è accrescere la consapevolezza del potere del sistema mente-corpo-altro e suggerire strumenti per la sua piena espressione in funzione del benessere psicofisico.

# LE RADICI ORGANICHE DEL SENSO DI SICUREZZA: L'USO DEL CONTATTO CORPOREO IN PSICOTERAPIA

27 MAGGIO 2018 (1 GIORNATA)

Conduttrice: Alessandra Giovagnoli

Il contatto corporeo, utilizzato con la dovuta cautela (concetto di finestra di tolleranza di Siegel) e in condizioni di sicurezza (Teoria Polivagale di Porges) nella relazione terapeuta - paziente, può essere considerato uno strumento efficace della psicoterapia.

Soprattutto nei casi di trauma, *la talking cure* risulta significativa ma non sufficiente a modificare le risposte fisiologiche e ormonali automatiche del corpo che rimane ipervigile o collassato come se vivesse in uno stato di continua minaccia (Van Der Kolk). Il contatto, inteso come via *bottom-up* per riparare la mancanza del senso di sicurezza, modula il livello di *arousal* del sistema nervoso centrale, favorendo la percezione del proprio corpo come "base sicura"-

Dopo una breve illustrazione della neurofisiologia del contatto corporeo e delle linee guida per le sue applicazioni in ambito clinico, i partecipanti potranno dare e ricevere il contatto e esperire la sensazione di "sentirsi a casa" nel proprio corpo.

## LA CURA DELLA CONSAPEVOLEZZA: ESERCIZI E TECNICHE PSICOCORPOREE.

20 OTTOBRE 2018 (1 GIORNATA)

Conduttrice: Rosanna De Sanctis

Essere consapevoli significa essere in contatto con le nostre esperienze sentite nel momento presente. Essere in uno stato di **consapevolezza** vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'**esperienza del momento presente** che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: **sensazioni, emozioni, pensieri**. Sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e **sicurezza**, come una finestra da cui guardare il mondo delle **emozioni** e delle **relazioni** senza esserne travolti.

INTEGRARE PARTI DI SE' DISSOCIATE.  
BIOSISTEMICA E KINTSUGI, UN' ARTE DI VALORIZZAZIONE ED INTEGRAZIONE DELLE PARTI

24 NOVEMBRE 2018 (1 GIORNATA)

**Conduttrici: Michela Canali e Annalisa Nicolucci**

Curare le ferite traumatiche e la frammentazione connessa al trauma dipende dalla relazione che l'individuo ha con se stesso o con i suoi molteplici Sé.

Come incontrare e integrare le parti di se dissociate nella relazione terapeutica?

Il workshop vuole essere uno spazio di:

-osservazione mindfulness delle parti in cui stare in consapevolezza con il proprio corpo, con i propri stati emotivi in cerca dei messaggi provenienti dai propri Sé frammentati; di valorizzazione delle parti frammentate e d'integrazione e di trasformazione degli stati emotivi.

Ci addentreremo nella riflessione proposta attraverso l'uso di visualizzazioni guidate e del Kintsugi.