

# CORSO DI AUTOCONOSCENZA E FORMAZIONE

10 incontri a cadenza mensile a partire da

**SABATO 17 OTTOBRE 2020**

ore 9.30 - 18.30

# ESSERE INTERI

IL CORPO EMOTIVO NELLA RELAZIONE

“ L'unico modo in cui possiamo imparare è attraverso il sentire, attraverso l'esperienza interiore, fisica, emotiva, concreta ”

Conduce: Viviana Usai, Psicologa Psicoterapeuta.

Il suo approccio integrato unisce la dimensione mentale, emozionale, somatica e spirituale dell'essere umano



Il corpo è la manifestazione del nostro essere più nascosto, il deposito di tutte le esperienze, i pensieri, i sentimenti e i valori che incarniamo e, soprattutto, la chiave di accesso alla nostra interiorità emotiva.

Ed è nel corpo che dobbiamo ritornare per svelare ciò che siamo, per essere interi, coerenti, con una consapevolezza più autentica e profonda di noi e del cammino che stiamo compiendo.

## CONTENUTI

---

Ogni essere umano fa esperienza attraverso il corpo, costituito da un'intricata rete di fili che collegano tra loro emozioni, pensieri, desideri ed esperienze con cui tessiamo la nostra vita e creiamo le relazioni e le circostanze della nostra esistenza.

Essere interi significa riconnettersi consapevolmente al proprio corpo e ascoltare le sue emozioni, significa scoprire le proprie ombre per portarvi luce, significa allinearsi maggiormente alla propria essenza e allo spazio del cuore. Questo percorso offre un'opportunità di conoscenza e strumenti per ottenere una comprensione più ampia e profonda di sé stessi e dell'altro, con un approccio rivolto alla bellezza di ogni parte di noi.

## PROGRAMMA

---

L'apprendimento sarà prevalentemente esperienziale con pratiche psico-corporee di consapevolezza e trasformazione del corpo emotivo, esercizi di bioenergetica, esperienze di contatto profondo di sé e dell'altro, uniti ad insegnamenti sui temi:

- I CONTENUTI EMOTIVI DEL CORPO: QUELLO CHE LA MENTE NON DICE
- LA FORMAZIONE DEL CARATTERE E COSTRUZIONE DEL SE CORPOREO: DALLA NASCITA AD OGGI
- LE FERITE DEL CORPO EMOTIVO: IL PROPRIO RUOLO NELLA DINAMICA RELAZIONALE
- PERSONALITÀ ED ESSENZA: DAI CONDIZIONAMENTI AL SÈ AUTENTICO
- RISONANZA EMOTIVA: VIBRARE CON L'ALTRO
- I CONFINI TRA SÈ E GLI ALTRI
- FUORI E DENTRO: LE LEGGI CHE GOVERNANO LA CONNESSIONE TRA IL SÈ E LA REALTÀ ESTERNA

## A CHI È RIVOLTO

---

Per chi desidera approfondire il proprio percorso di crescita personale. Per chi opera nelle relazioni d'aiuto e vuole ampliare la visione dell'altro e il conseguente approccio alle tematiche da affrontare.

## INFORMAZIONI

---

Presso il Centro Mosaica, Via Corte Anna Magnani 1 - Lido di Camaiore (Lu)  
Info e iscrizioni: Simona 339.1590640 - 0584.67139 | [eventi@centromosaica.it](mailto:eventi@centromosaica.it)  
IL NUMERO DEI POSTI È LIMITATO