

ESSERE INTERI Il corpo emotivo nella relazione

con *Viviana Usai*

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.

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 Sé corporeo: dalla nascita ad oggi
- Le ferite del corpo emotivo: il proprio ruolo nella dinamica relazionale
- Personalità ed essenza: dai condizionamenti al Sé autentico
- Risonanza emotiva: vibrare con l'Altro
- I confini tra sé e gli altri
- Fuori e dentro: le leggi che governano la connessione tra il Sé 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.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il corso si articola in 10 incontri dalle 9.30 alle 18.30, con cadenza mensile un sabato al mese.

Il numero massimo dei posti disponibili è 14, per permettere ad ogni partecipante di avere uno spazio di ascolto e attenzione all'interno del gruppo.

La direttrice didattica, Viviana Usai, avrà piacere ad effettuare un colloquio di conoscenza con la persona interessata a partecipare al corso, prima dell'iscrizione.

È consigliato un abbigliamento comodo e un telo per le pratiche a terra.

PRESENTAZIONE CORSO

Mercoledì 7 ottobre 2020 alle ore 21.00 verrà presentato il corso presso il Centro Mosaica a Lido di Camaiore, in Via Corte Anna Magnani 1.

DATE

17 ottobre 2020

21 novembre 2020

12 dicembre 2020

16 gennaio 2021

20 febbraio 2021

27 marzo 2021

17 aprile 2021

15 maggio 2021

12 giugno 2021

10 luglio 2021

Dalle ore 9.30 alle ore 18.30, con una pausa pranzo di un'ora.

Informazioni, iscrizioni e pagamenti

Sede:

Centro Mosaica, Via Corte Anna Magnani 1, Lido di Camaiore (Lucca)

Per informazioni didattiche

Direttrice del Corso Viviana Usai: 345.7058330 | info@vivianausai.it

Per informazioni, iscrizioni e pagamenti

Simona: 339.1590640 - 0584.67139 | eventi@centromosaica.it

Pagamento in un'unica rata: € 900 | Pagamento mensile: € 100 al mese

È possibile pagare in contanti oppure tramite bonifico bancario intestato a:

IL FILO CONDUTTORE

CASSA RISPARMIO DI VOLTERRA

IBAN: IT58 S063 7024 8000 0001 0002 255

Causale: CORSO ESSERE INTERI 2020