

Il corpo attraverso gli elementi

Incontri esperienziali di consapevolezza psicocorporea



GLI INCONTRI

Il percorso si articola in sei incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno. Ogni incontro sarà autonomo, dedicato ad un diverso elemento e a come, attraverso il corpo, si possano riconoscere il valore simbolico e le qualità archetipiche presenti in se stessi. Si imparerà a conoscere ed utilizzare il corpo in un modo intenzionale, per costruire il proprio benessere attraverso di esso.

Si sperimenterà un nuovo modo di leggere le informazioni date dalla postura, dai movimenti e da eventuali limiti incontrati, si cercherà di andare oltre i pregiudizi che ognuno ha nei confronti di sé e del vivere il proprio corpo. Si tenderà quindi verso un miglioramento dello stato psicofisico di ognuno.

Saranno utilizzate diverse tecniche di sviluppo interiore, in particolare la pratica del Corpo del Sogno, proposta dal dott. Pier Luigi Lattuada, ideatore con la dott.ssa Marlene Silveira della Biotransenergetica, con l'intento di riportare in luce e attivare i doni che presenti in ognuno.

DATE E ORARI

24 settembre 2020
L'apertura del corpomente

08 ottobre 2020
La terra

22 ottobre 2020
Il legno

12 novembre 2020
L'acqua

26 novembre 2020
Il fuoco

10 dicembre 2020
L'aria

Giovedì dalle 21 alle 22.30

I DESTINATARI

Chiunque sia impegnato in un percorso di crescita personale e voglia conoscersi attraverso l'uso consapevole del corpo. Gli operatori della relazione d'aiuto che vogliono acquisire una maggiore padronanza del sistema corpo/mente e gli strumenti per armonizzarlo.

Si consiglia un abbigliamento comodo. Per l'esecuzione dei movimenti non è richiesta alcuna preparazione o abilità particolare.

LA CONDUTTRICE

Dott.ssa Deborah Russo

Psicologa, counselor e psicoterapeuta transpersonale in formazione, facilitatrice in Mindfulness, laureata anche in Infermieristica, si dedica alla promozione del benessere e della consapevolezza personale negli adulti.

Nel suo percorso sia personale che professionale opera considerando la persona come un sistema complesso e integrale, in cui coesistono e interagiscono corpo fisico, emozioni, pensieri, attitudini, relazioni e credenze.

Attualmente è impegnata come Psicologa dell'Emergenza con SIPEM Lombardia e riceve per colloqui psicologici, consulenze individuali, consulenze online e gruppi di consapevolezza psicocorporea a Genova e Milano.

PER INFO E PRENOTAZIONI:

+39 3470395534
info@deborahrusso.com
www.deborahrusso.com



INDIRIZZO:
Salita di Portafico 12R
Genova