



CONNETTERSI CON LA SAGGEZZA DEL CORPO



Il focusing è una pratica di consapevolezza, di ascolto e di esplorazione del nostro mondo interiore, che ha come grande protagonista il corpo. Attraverso il focusing possiamo entrare in contatto con le profondità del nostro essere, esplorare e comprendere le ragioni del nostro sentire e del nostro agire, rimuovere i blocchi che interferiscono con il nostro sviluppo, affrontare e sciogliere impasse, conflitti, indecisioni, ansia, stress, stimolare fiducia, autoempatia, autostima ed autoefficacia, risvegliare la creatività e l'energia vitale. Ciò che il focusing insegna a contattare è un particolare tipo di *sensazione corporea*, il "felt sense" (*sensazione significativa*), che, una volta intercettata e adeguatamente trattata, è in grado di restituire il senso e il significato di ciò che stiamo vivendo (poiché ne rappresenta una sorta di 'fotografia' che la raffinatezza del corpo sa produrre) e di svilupparsi nella direzione evolutiva migliore per noi.

Corso di Focusing in 4 moduli

Conduce Marisa Mantovani

Counselor Professionista ad indirizzo pluralistico integrato e Voice Dialogue, Mediatrice, Formatrice e Focusing Trainer accreditata presso l'International Focusing Institute di New York.

Per info e iscrizioni:

marisa.fly@fiscali.it - 3299614394

. 1° Incontro: venerdì 10 MAGGIO ore 19.45- 22.30

. 2° Incontro: venerdì 17 MAGGIO ore 19.45- 22.30

. 3° Incontro: venerdì 24 MAGGIO ore 19.45- 22.30

. 4° Incontro: venerdì 31 MAGGIO ore 19.45- 22.30

Il corso breve che viene proposto consente di acquisire le basi di partenza per l'utilizzo di questa tecnica nel personale lavoro di crescita e di consapevolezza.

Quota di partecipazione: 90 € per i soci (+ 10 € quota sociale per gli esterni)