

Intarsi...

dialoghi tra corpo, psiche e mente.

Giusi e Lara vi invitano a partecipare a questo percorso che inizierà con 5 incontri dove protagonista sarà il tema delle risorse per affrontare disagio e dis-stress in modo psico-corporeo.

Inizieremo ad ascoltare il dialogo reciproco tra il somatico, emotivo e mentale. Da questo concetto l'immagine di intarsio: l'artigiano intaglia il legno e connette anche anche materiali diversi in un incastro perfetto ed armonico per dar vita ad una nuova forma, che nel nostro caso potremmo definire risorsa o nuova potenzialità.

23 Febbraio 2022 L'ENERGIA DELLA STRUTTURA: scoprire le proprie risorse corporee a partire dalla consapevolezza della nostra struttura che ci sostiene. Un dialogo tra le tecniche di movimentoterapia e la medicina cinese

16 Marzo 2022 RISORSE CREATIVE: scoprire quali sono le proprie risorse, individuarle e riconoscerle come preziosi attrezzi che ci aiutano ad affrontare i momenti difficili. La narrazione come risorsa non solo del 'verbale'

27 Aprile 2022 GRANDANGOLO: per riuscire a gestire il nostro disagio occorre saper modulare, bilanciare e transitare tra l'area del disagio e quelle libere da esso, l'analogia vale per il corpo-psiche nella sua interezza ed è questo movimento del transitare su cui vorremmo porre l'attenzione

18 Maggio 2022 CON-TATTO: la 'giusta' vicinanza nella relazione. Momenti di consapevolezza body oriented per scoprire alcune strade di comunicazione nelle relazioni dei tempi moderni, a volte forse troppo 'smart'.

9 Giugno 2022 OPPOSTI: conoscere qualcosa di più di come 'abitiamo' le dimensioni dello spazio, del tempo e del peso.

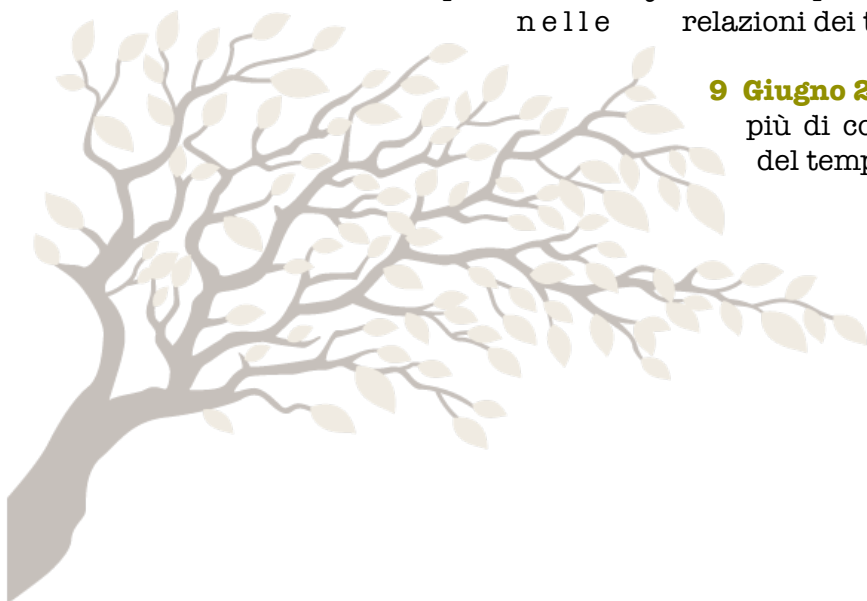
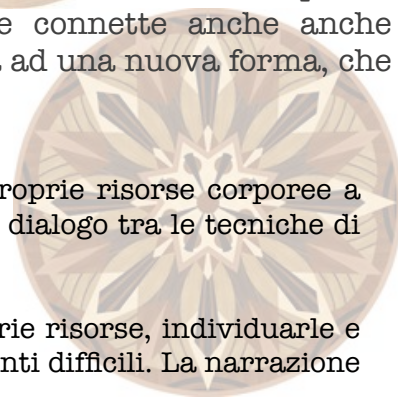
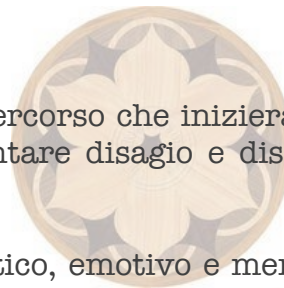
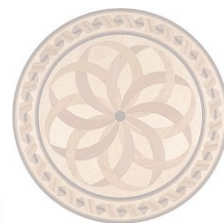
3 INCONTRI ON-LINE DI APPROFONDIMENTO

Le date saranno comunicate durante il percorso in presenza

Il percorso può essere seguito in toto o si può decidere di partecipare a uno o più incontri. Le sessioni online sono opzionali.

Gli incontri si svolgeranno **dalle 19.30 alle 20.15.**

La partecipazione avverrà previa prenotazione, il numero in presenza è limitato a 8 persone.



CHI SIAMO:

• **Giusi Negroni**, psicologa psicoterapeuta sistemico relazionale e danzamovimentoterapeuta Apid®. Lavora attualmente in psichiatria (attività riabilitative psichiatriche) e presso lo Studio Polispecialistico Physios di Sesto San Giovanni. Ha esperienza e formazione in psicotraumatologia, in tecniche somatosensoriali e in terapia breve strategica.



• **Lara Rita Lolli**, fisioterapista, osteopata, master primo livello PNEI. Esperta in rieducazione dell'equilibrio. Lavora presso lo Studio Polispecialistico Physios di Sesto

Costi

5 incontri in presenza: 200 euro
Incontro in presenza singolo: 55 euro

3 incontri online (opzionali): 60 euro
Incontro singolo online: 25 euro



Per informazioni e prenotazioni

Giusi Negroni,
347/9667583

Lara Lolli
392/4195227

