



MINDFULNESS E TEATRO DELL'ANIMA

LASAGGEZZA DEL COPRPO
NELL'INCONTRO CON L'ALTRO



Gran parte della sofferenza che sperimentiamo nella nostra vita deriva dal rapporto con le altre persone. La via al benessere e al vivere serenamente, quindi, passa attraverso percorsi evolutivi che implicino e che ci coinvolgano con l'Altro.

Per questo motivo abbiamo scelto di mettere a punto giornate esperienziali che vedono insieme due modalità diverse di lavorare su se stessi ma che condividono la centralità della dimensione della relazione umana: la Mindfulness Relazione e il Teatro dell'Anima.

La Mindfulness è una pratica di consapevolezza in grado di esercitare un'influenza potente sulla salute, sul benessere, sulla felicità delle persone. Evidenze scientifiche dimostrano che la Mindfulness è in grado di far raggiungere benessere, pace e soddisfazione liberando da stress, ansia, infelicità, stanchezza cronica. La Mindfulness relazionale prevede il coinvolgimento attivo degli altri apportando un forte contributo alla consapevolezza ed alle abilità relazionali di ognuno.

Il Teatro dell'Anima è un laboratorio attivo dove addestrarsi a vivere in modo più appagante, un contenitore caldo accogliente e sicuro, un luogo di incontri speciali; un posto dove imparare a conoscere meglio se stessi attraverso gli altri; scoprire, liberare e realizzare la propria creatività; costruire e rinforzare la propria autostima; un luogo dove prendere in mano la propria vita; dove imparare a liberare e gestire le emozioni; sviluppare il proprio pensiero e la propria consapevolezza; scoprire e valorizzare il meglio di sé; affrontare e superare i problemi e le paure.

Il laboratorio della durata di un giorno si rivolge sia a chi ha già maturato esperienze simili, sia a chi si avvicina per la prima volta alla Mindfulness o al Teatro dell'Anima.

Si suggeriscono abiti comodi, è probabile che si lavori all'aperto a contatto con la natura.

Al termine della giornata si ritornerà a casa arricchiti di esperienze e spunti per portare nella vita di tutti i giorni i benefici derivanti dall'incontro autentico con l'Altro e con le proprie risorse profonde.

I posti sono limitati, per cui si richiede una tempestiva prenotazione.

SABATO 30 SETTEMBRE 2017 ore 9,30 registrazione, **10,00 – 17,00** laboratorio e pranzo condiviso a DORZANO (BI) Via G. e D. Volpe, 44 a 5 minuti dall'uscita autostradale di Santhià (A4 Torino-Milano)

Per ulteriori informazioni, rivolgersi direttamente ai conduttori

D.ssa Stefania Macchieraldo - Psicologa, Sociologa della comunicazione, Psicodrammatista
340.74.60.194 - stefania.macchieraldo@gmail.com – www.kimila.it

D.ssa Isabella Bonapace - Psicologa, Psicodrammatista, Istruttore di protocolli Mindfulness-Based
338.80.64.234 - isabellabonapace@yahoo.it - <http://mindfulness-life-torino.it/>