

CONDUCONO



Dott. Fico Luciano

Medico e Psicoterapeuta di formazione junghiana, ha approfondito i temi della Psicosomatica e della PNEI. Praticante di meditazione Zen. Dopo iniziali esperienze lavorative in campo isitituzionale, si dedica da un ventennio alla psicoterapia individuale e grupपाल.

Dott. La Porta Saverio



Formatore, counselor ad indirizzo ipnotico costruttivista e SFERA coach. Cultore di arti marziali e di tecniche bioenergetiche, da anni lavora nel campo delle relazioni di aiuto, della formazione universitaria e professionale con gruppi e con singoli.

PROPONGONO

Tecniche di psicosomatica, bioenergetica, respirazione rigenerativa, visualizzazioni e meditazioni guidate, tecniche di attivazione di gruppo, rielaborazioni sistemico-costruttiviste, condivisioni, tecni-

Viviamo in una società che richiede prestazioni sempre crescenti, mai al sicuro, lasciandoci in un continuo stato di stress e inadeguatezza. Con questi incontri vorremmo proporti di esplorare nuove potenzialità dell'essere: non più lo sforzo rivolto fuori da noi, ma un impegno a guardare a noi stessi per riguadagnare presenza e vita.

Se non impariamo a **ri-generarci** andiamo inevitabilmente incontro all'esaurimento delle nostre energie!

Questo percorso ti fornirà quindi validi strumenti per prevenire malessere e burnout, aumentando il tuo benessere e il senso di efficacia nella vita.

Potrai quindi:

- ➔ *sperimentare una serie di tecniche semplificate e svincolate da implicazioni spirituali e psicoterapeutiche: strumenti da utilizzare per cominciare a prendersi cura di sé;*
- ➔ *scoprire il proprio corpo nelle sue dimensioni emotive ed energetiche, sviluppando una benefica consapevolezza di sé e delle dinamiche che ci legano all'ambiente;*
- ➔ *sperimentare il potere della mente creativa in una relazione con il gruppo .*

ri genera

percorso di ben-essere olistico



“La vita è un pubblico concerto di violino nel quale dobbiamo imparare a suonare lo strumento man mano che suoniamo.

(Edward Morgan Foster)

La nostra proposta si fonda su un approccio ecologico alla vita e ai problemi: il singolo prova a percepirsi continuamente in relazione reciproca con un ambiente. Da un altro punto di vista potremmo chiamare questo approccio olistico: olos in greco significa "tutto" e quindi si propone di non guardare al singolo elemento ma all'insieme.

I principali elementi che possono aiutarci a cogliere sempre l'insieme, secondo noi, sono: il corpo che interagisce con la mente; l'altro che interagisce con me; la storia che, tramite il passato ed il futuro, interagisce con il mio presente; l'energia come dimensione sovra-individuale che connette la mia personale esperienza ed il Mondo tutto che mi circonda.

Il fondamento di ogni lavoro su di sé, riteniamo essere la consapevolezza ovvero la totale presenza: per questo vi proporremo varie tecniche di meditazione che apre ad una pratica capace di indurre notevoli cambiamenti psico-fisici, come dimostrato ormai da numerosissime ricerche scientifiche.

Nel farvi questa proposta facciamo riferimento alle direttive dell'OMS sancite nella Dichiarazione di Alma Ata (1978), nella Carta di Ottawa (1986) e nel rapporto dello European Observatory on Health Systems and Policies (2010), laddove la Salute viene definita come: "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società".

Le tappe

03. 11. 2014 Il tutto in relazione: *pacificare l'essere in relazione al tutto.*

Uscire dai confini dell'individuo, scoprire i benefici di una mente aperta e spaziosa per sperimentare l'equilibrio tra il prendere e il dare.

10. 11. 2014 La presenza: *la base di ogni percorso.*

Cogliere la vita nel luogo in cui si rivela, riconoscersi nel qui ed ora il flusso di vita incarnato.

17. 11. 2014 La relazione con me stesso: *entrare in confidenza con se stessi.*

"Sentirsi" come base di ogni azione efficace. Equilibrare le parti, rigenerare l'io.

24. 11. 2014 La relazione con gli altri: *per instaurare relazioni benefiche.*

Gestione dei conflitti e autentica compassione. L'altro come luce oltre il buio della solitudine dell'io.

12. 2014 La relazione con la mia storia: *riconciliarsi con le proprie matrici.*

Scoprire le impronte della storia personale nel proprio corpo, nelle proprie emozioni, nelle proprie idee.

15. 12. 2014 La relazione con il futuro: *scegliere il proprio futuro.*

Prospettive nate dal lavoro insieme che si fanno pro-getto.

**Gli incontri si terranno presso la sede dell'Associazione Voci Erranti in via Fiume 22 a Racconigi
dalle ore 20.45 alle 22,45**

E' consigliato un abbigliamento comodo e calzettoni. Venire muniti di tappetino e coperta.

Il costo dell'intero percorso è di 140 €

**Se ti iscrivi entro il 22 ottobre o se vieni con un
amico il costo è di 120 €**

Non esitate nel farci presenti specifiche esigenze

ti aspettiamo
il tuo spazio

contatti

dott. Fico Luciano
Cell. 348 3850039
luciano.fico@gmail.com

dott. La Porta Saverio
cell. 380 5189121
saverio.la.porta@tiscali.it