

A chi sono rivolti gli incontri

La psicomotricità con gli adulti è una pratica di gruppo; nelle relazioni e dinamiche di gruppo si usa il corpo e la riscoperta delle sue sensazioni come linguaggio capace di integrare pensieri, azioni ed emozioni, nella comunicazione con sé stessi e nella relazione con l'altro, con gli altri, soprattutto con coloro di cui ci prendiamo cura.

Gli incontri sono perciò progettati per adulti che siano disponibili a questa esperienza.

La proposta formativa è dedicata a chi si occupa di educazione e di cura (personale docente, personale educativo, familiari affidatari, genitori) affinché, attraverso il confronto e la consapevolezza, possa acquisire strumenti relazionali più efficaci per un miglior benessere individuale e collettivo

Incontri e calendario

4 sedute di gruppo da 2 ore ciascuna, giovedì alle ore 17.30.

Il primo gruppo partirà Giovedì **9 novembre 2023**

Le altre date saranno:

18 gennaio 2024

8 febbraio 2024

14 marzo 2024

Sede

Presso il Centro Famiglia "Facendo Famiglia" dell'Unione NET
via Volta n° 44, Settimo Torinese

Costi

€ 140 a persona (le sedute perse non sono recuperabili)

Il laboratorio partirà solo al raggiungimento di 10 partecipanti.

Abbigliamento

E' richiesto un abbigliamento comodo e calze antiscivolo

Informazioni e prenotazioni

Per prenotare e

per avere informazioni contattare il num. cell: 340/3575229



CONOSCERE SÉ STESSI PER INCONTRARE L'ALTRO
VISSUTI PSICOMOTORI PER ADULTI



in collaborazione con



La psicologia incontra la terapia espressiva a mediazione corporea

L'esperienza sarà condotta da due professioniste (**COSTA ENZA**, psicomotricista-TNPEE e **IANNI' MARIA**, psicoterapeuta) provenienti da approcci metodologici differenti che insieme al gruppo dei partecipanti RI-penseranno e RI-scopriranno modalità di relazione con gli altri.

S'intraprenderà insieme questo viaggio iniziando dalle sperimentazioni corporee, utili a stimolare la creatività e il senso di cura verso noi stessi e, solo dopo, verso gli altri.

Come in ogni viaggio ci saranno momenti di ascolto, incontro, condivisione e, soprattutto, contaminazione tra saperi, nel rispetto delle sensibilità individuali e dei tempi personali.

Particolare attenzione sarà portata dalle conduttrici sul "qui ed ora" delle esperienze: nella dimensione ATTUALE di spazio-tempo, il corpo è al contempo mezzo di espressione e custode di memorie emotive e somatiche; la mente e le attività cognitive consentono poi, attraverso differenti consapevolezza, di generare nuovi significati, congrui e coerenti con il presente esperito e non contaminati da contenuti passati o futuri.

La psicomotricità relazionale

E' una pratica che si prefigge il raggiungimento di una migliore integrazione mente - corpo, principalmente attraverso esperienze corporee che hanno come fine peculiare il passaggio dal "piacere di agire" al "piacere di pensare".

Nell'età adulta la riscoperta di un corpo come luogo di sensazioni e di emotività (spesso trascurate e non accolte) riporta a un pensiero consapevole sui personali vissuti e ad una maggiore armonia, sia tra le varie sfere intrapersonali che a livello interpersonale.

Il corpo è spesso l'elemento con cui entriamo in contatto con il "resto del mondo"; lì ci sono i nostri confini, i quali non isolano l'organismo dall'ambiente, ma proteggono e delimitano entrambi, permettendo buoni contatti organismo - ambiente.

Sperimentare i confini è:

- una scelta: si incontra l'ambiente e si prende consapevolmente da esso ciò che è buono, lasciando ciò che è nocivo;

- un rischio e una potenzialità di cambiamento: organismo e ambiente sono mutevoli e in rapporto dinamico, il rapporto è costruito secondo il riconoscimento dei bisogni del momento.

Come si svolge il laboratorio

Proponiamo esercitazioni di carattere corporeo che permettono di sperimentare le nostre modalità di contatto e la nostra consapevolezza dei confini lungo i quali esercitiamo i nostri contatti.

Si parte dalla nostra pelle, come primo confine tra noi e il mondo, per iniziare un percorso di relazione nei confronti dell'ambiente composto da spazio, oggetti e persone.

In questo laboratorio la Psicomotricità è, infatti, il "mezzo" per far emergere e contattare quanto serve (emozioni, pensieri, azioni) per confezionare esperienze utili alla nostra crescita, utili al miglioramento delle nostre capacità di stare al mondo e di starci bene, bene con noi stessi, bene con gli altri.

Il laboratorio prevede il coinvolgimento diretto dei partecipanti nelle seguenti attività:

- giochi di ruolo, drammatizzazioni, espressioni corporee, esercizi di contatto, performance recitative;
- costruzione con la mente e corpo;
- narrazioni;
- interviste;
- raccoglimento del proprio vissuto.

Quali sono gli obiettivi

Attraverso questi incontri ci si propone di:

- sperimentare i confini di contatto e accrescere la nostra consapevolezza della realtà, imparando a stare in e con essa nel nostro miglior modo possibile;
- prendere consapevolezza delle nostre potenzialità/abilità di adattamento creativo, grazie alle quali possiamo sostenere la nostra crescita e quella del campo vitale in cui conduciamo la nostra esistenza.

