

«Ascolta il tuo corpo»

CORSO DI PRATICA BIOENERGETICA PER GENITORI

CORSO IN PRESENZA

Guida	Luca Amadei Counselor Somatorelazionale Professional Advanced Counselor, Insegnante Esercizi Bioenergetici
A chi	Ai genitori e a tutte le persone che vogliono riattivare talenti e risorse, partendo da un ascolto del corpo e di sé stessi. Numero partecipanti MIN 4 / MAX 20
Obiettivi	Ha l'obiettivo di aiutare i genitori coinvolti nell'esperienza a diminuire lo strato di stress pre e post COVID-19, favorendo un naturale e graduale contatto con le proprie risorse interiori e il proprio potenziale-talento umano e relazionale. Il lavoro proposto, si prefigge di aiutare i genitori ad entrare gradualmente in contatto con sé stessi tramite un lavoro esperienziale sul corpo, con gli esercizi bioenergetici e il <i>counseling somatorelazionale</i> . Si creano così momenti di ascolto del corpo, dell'uso della voce e del respiro, aumentando la capacità di rilassarsi, la concentrazione, la capacità di esprimersi, la consapevolezza di sé. Lo scopo del laboratorio non è quello di fornire concetti teorici o cognitivi, ma quello di vivere un'esperienza, uno spazio privilegiato dove poter trasformare stati di tensione in benessere, risvegliando e liberando la nostra vitalità più profonda. Nella seconda fase del laboratorio, ci sarà una facilitazione relazionale con il <i>counseling somatorelazionale di gruppo</i> .
Temi	Diversificati per ogni incontro. Ogni esperienza avrà un tema partendo dall'ascolto del corpo. Nello specifico: incontrare sé stessi e gli altri attraverso specifiche esperienze di lavoro sul corpo; attivare risorse relazionali e comunicative per essere genitori e persone più capaci di ascoltare e ascoltarsi; riattivare le risorse corporee per trasformare lo stress e saperlo gestire.
Come?	Incontri da 90 minuti in gruppo Frequenza settimanale Abbigliamento comodo – tuta calzoncini – portare materassino e cuscino
Quando?	Lunedì dalle 18.30 alle 20.00 Febbraio 14, 21, 28 Marzo 7, 14, 21, 28 Aprile 4, 11
Dove?	Palestra scuola INFANZIA
Costo	€ 150 x 9 incontri
Iscrizione	Corso intero
Apertura iscrizioni	Dal 1 febbraio al 12 febbraio 2022

PRESENTAZIONE. Dal mese di febbraio 2020 ad oggi, quando il primo caso di covid-19 è stato trovato anche in Italia, la nostra vita è cambiata. Lo stravolgimento relazionale ed umano che ci ha accompagnato in questi mesi di pandemia, mi porta a proporre un progetto di counseling ed esercizi bioenergetici per i genitori, con lo scopo di facilitarli a ritrovare talenti e risorse relazionali, per affrontare le nuove sfide dell'essere genitore nella complessità ai tempi del covid-19. Le chiusure forzate, la didattica a distanza, la tragedia dei morti per covid-19, hanno modificato le nostre normali abitudini e relazioni. Ritrovarci come persone, come esseri umani, con i nostri bisogni, il nostro corpo, le nostre aspettative, i nostri talenti e le nostre risorse, sarà la sfida per questo progetto di counseling somatorelazionale ed esercizi bioenergetici. Una sfida che passa attraverso la ricerca di un benessere relazionale, di un ascolto del corpo e delle sue funzioni vitali come il respiro, diminuendo stress e burn-out, per i genitori. La scuola può così ritornare ad essere il centro della società, dove andare a scuola, significa anche prendersi cura di sé stessi e crescere insieme, per rinforzare sempre più la nostra umanità.