



FERMARSI, ASCOLTARSI, ESPRIMERSI

... alla ricerca di un equilibrio possibile...

ARRABBIARSI PER RITROVARSI - RABBIA - L'EMOZIONE CHE GUARISCE ISTRUZIONI PER L'USO

Incontro teorico esperienziale

Condotto da Francesca Raffaelli (Psicoterapeuta) e Giancarlo Smorto (psicoterapeuta a orientamento bioenergetico)

La **RABBIA** è senz'altro un'emozione che possiamo imparare a conoscere, a darci il permesso di sentire e vivere, in modo da utilizzarla come un'alleata e una preziosissima risorsa per raggiungere un maggior equilibrio e una migliore qualità di vita.

Quest'incontro è rivolto a tutte quelle persone che desiderano fermarsi, ascoltarsi, consapevolizzare il proprio rapporto con la rabbia ed esprimersi per migliorare il rapporto con il proprio corpo, con se stessi e con gli altri, attraverso la respirazione, il grounding, il movimento espressivo con uso della voce, il ritmo, l'energia, gli occhi, il contatto e la relazione.

Durante l'incontro si alterneranno momenti di **teoria a momenti esperienziali** mutuati dalla Bioenergetica per sciogliere le tensioni muscolari, per trasformare i blocchi muscolari in energia positiva, per sperimentare il piacere di lasciarci andare e il piacere di sentirci vivi arrendendoci al corpo e usando al meglio le potenzialità dell'emozione RABBIA.

*Chiunque può arrabbiarsi, è facile.
La cosa più difficile, è arrabbiarsi con la persona giusta,
nella giusta misura, al momento giusto, per un giusto motivo e nella maniera giusta.
(Aristotele)*

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO L'11 APRILE.

Si consiglia un abbigliamento comodo.

PER INFO COSTI E PRENOTAZIONI:

Francesca Raffaelli (Psicoterapeuta)_ 340.60.98.695. Mail: francesca.raffaelli@libero.it

Giancarlo Smorto (Psicoterapeuta a indirizzo Bioenergetico)_ 347.91.14.703. Mail: gcarlo.smorto@tiscali.it