



Persone Altamente Sensibili - HSP Italia™



## PERCORSO ESPERIENZIALE DI GRUPPO PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Condotta dalla dott.ssa Elena Lupo

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico - Licensed Therapist HSP-Knowledgeable

Questo percorso nasce dalla necessità per le persone ipersensibili di riappropriarsi dei propri LIMITI e CONFINI corporei, di riacquistare il diritto di sentire ed esprimere, occupare uno spazio e proteggersi dalle invasioni degli altri. Come afferma la Aron *"Troverai che il tuo corpo è un amico di cui fidarsi. Imparando che hai un corpo "speciale", un sistema nervoso particolarmente sensibile. E imparerai da lui come puoi gestire le cose: quando puoi spingerti completamente, quando devi prenderti il tuo tempo, quando devi del tutto ritirati, quando puoi stare e riprovare più tardi".*

I limiti hanno una base del tutto fisica ed è necessario coltivarli a partire dal corpo (R. Sellin).

Sarà quindi un'esperienza di lavoro sul corpo in gruppo, le cui basi teoriche e tecniche fanno riferimento alla teoria Biosistemica (J. Liss, M. Stupiggia), in particolare alla sua componente corporeo-esperienziale.

Struttura:

- 6 incontri settimanali a partire da **venerdì 7 aprile a venerdì 12 maggio 2017** dalle **21 alle 23**
- 1 ultimo incontro di follow-up **venerdì 9 giugno 2017**, dalle **21 alle 23**
- Minimo 6, massimo 10 partecipanti
- Specifica: suggeriamo abbigliamento comodo e calzettoni antiscivolo

Ogni incontro sarà composto di diverse fasi: l'accoglienza, l'introduzione teorica mediante slides e materiale vario del tema del giorno, attività di tipo esperienziale/corporeo legate al tema, condivisione e conclusione.

- |   |   |
|---|---|
| 1. <b>Venerdì 07/04:</b><br><a href="#">Conoscenza e introduzione generale</a>    | <a href="#">I limiti</a>  |
| 2. <b>Venerdì 14/04:</b><br><a href="#">Caratteristiche DOES</a>                  | 5. <b>Venerdì 05/05:</b><br><a href="#">Come gestire l'eccessiva empatia?</a> |
| 3. <b>Venerdì 21/04:</b><br><a href="#">La definizione dello spazio personale</a> | 6. <b>Venerdì 12/05:</b><br><a href="#">Dire NO</a>                           |
| 4. <b>Venerdì 28/04:</b>  | 7. <b>Venerdì 09/06:</b><br><a href="#">La ricchezza interiore</a>            |

Il costo complessivo dei 7 incontri è di 150 €, le cui modalità di versamento saranno specificate via mail al momento della richiesta di iscrizione.

Sede: Centro Interno Yoga, Via Vizzani 74 Bologna

Per informazioni e iscrizioni necessario comunicare via mail a: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com)

Per eventuali ulteriori informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152

