

“Essere Altamente Sensibili:  
centrarsi su sè stessi  
per tutelare il proprio Territorio Interno  
senza perdere di vista l'Altro.”



## WORKSHOP ESPERIENZIALE

**Pescara, Sabato 4 e Domenica 5 novembre 2017**

Condotta da dott.ssa Elena Lupo e dott.ssa Paola Finelli

“Vivere da persona altamente sensibile significa cogliere 1000 sfumature in ogni dettaglio; significa sentirsi sommersi dalla stimolazione del mondo esterno ma anche da quello interno, dover imparare a gestire il sovraccarico. Significa avere una particolare propensione all'osservazione profonda; significa commuoversi facilmente o sentirsi facilmente stanchi e irritabili quando si è sovraccarichi; significa sentire tutto e più intensamente, sia le cose positive che quelle negative, e nel contempo fare un'incredibile fatica per farlo comprendere ad altri che non hanno questa caratteristica. Significa anche tendere automaticamente ad anticipare le esigenze di chi ci circonda e occuparsi di persone e situazioni fino a fare molta fatica a rimanere centrati sui propri bisogni.”  
E. Lupo, Donna Moderna

L'ALTA SENSIBILITA' è un tratto di personalità dimostrato dalla fine degli anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolutivo, e rappresenta una variabilità intersoggettiva nei meccanismi di sopravvivenza in ogni specie animale. Le Persone Altamente Sensibili sono caratterizzate da una maggiore sensibilità a stimoli interni ed esterni, e costituiscono il 20% della popolazione.

**Struttura: Sabato 4 novembre dalle ore 15 alle ore 19 e Domenica 5 novembre dalle ore 10 alle 16,30**

L'attenzione discreta e sensibile alla dimensione corporea ed energetica, il movimento libero e guidato con differenti stimoli musicali, gli esercizi di respirazione, uno spazio di Meditazione visualizzata, ci condurranno in un'avventura affascinante e sicura per scoprire un modo nuovo di ascoltarsi e percepirsi. Sugeriamo abbigliamento comodo e calzoncini antiscivolo.

Conducono:

*Dott.ssa Elena Lupo, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable.  
Dott.ssa Paola Finelli, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable  
Formatrice ed Esperta in Clownerie.*

Il costo complessivo del workshop è di 135 euro, compresi di iva e tessera associativa ASD Emotus.

**Sede: Emotus A.S.D. di Via del Santuario 156 - Pescara**

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

Per informazioni più generali sul progetto consultare il sito: [www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)