



## "Le Radici della libertà"

**WORKSHOP ESPERIENZIALE**

**Persone Altamente Sensibili**

**Bologna, Sabato 13 maggio 2017 ore 10-18**

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

Se vogliamo essere liberi di essere chi siamo, è importante recuperare le nostre radici, nel luogo, nel tempo e nelle persone in cui queste radici si sono formate.

Ciò che giudichiamo o ammiriamo con particolare intensità è qualcosa che portiamo nel cuore con una nostalgia di infinito e che, una volta contattata dentro di noi, può divenire nostra preziosa alleata per connettersi autenticamente tra il nostro sentire e l'immaginare, tra il volere e l'agire, fra le nostre *Forme di potere* e *Forme sensibili*.

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.

**Struttura:**

- Sabato 13 maggio 2017, dalle ore 10 alle ore 13 e dalle ore 14 alle 18.
- Minimo 8, massimo 14 partecipanti
- Specifica: suggeriamo abbigliamento comodo e calzettoni antiscivolo

La giornata sarà composta di diverse fasi: accoglienza, introduzione teorica mediante slides e attività di tipo esperienziale/corporeo legate al tema, condivisione e conclusione.

Il programma di massima verterà su:

- Conoscenza e introduzione generale
- I quattro Stili di comunicazione e le dinamiche specifiche di ogni Stile

**Conducono:**

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

**Dott.ssa Elena Lupo**, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable.

Il costo complessivo è di 90 euro, da versare secondo modalità indicate a mezzo mail successivamente alla richiesta di iscrizione.

**Sede:** Palestra Interno Yoga, Via Vizzani

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

Per ulteriori informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152

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

