



Persone Altamente Sensibili - HSP ItaliaTM



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 ritirarti, 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:

- 7 incontri settimanali a partire da **venerdì 14 ottobre 2016** dalle **21** alle **23** (vedi calendario)
- 1 ultimo incontro di follow-up **venerdì 16 dicembre 2016**, 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. Venerdì 14/10:
Conoscenza e introduzione generale | 5. Venerdì 11/11:
Come gestire l'eccessiva empatia? |
| 2. Venerdì 21/10:
Caratteristiche DOES | 6. Venerdì 18/11:
Dire NO |
| 3. Venerdì 28/10:
La definizione dello spazio personale | 7. Venerdì 25/11:
La ricchezza interiore |
| 4. Venerdì 04/11:
I limiti | 8. Venerdì 16/12:
Follow-up |

Il costo complessivo degli otto incontri è di 160 €, di cui si chiederà un 50% di caparra al momento dell'iscrizione e il restante 50% da saldare in loco.

Sede: Centro Interno Yoga, Via Vizzani 74 Bologna

Per informazioni e iscrizioni necessario comunicare via mail a: altamente.sensibili@gmail.com

Per eventuali ulteriori informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152

