

*Persone Altamente Sensibili - HSP Italia* <sup>TM</sup>



## **WORKSHOP ESPERIENZIALE per Persone Altamente Sensibili Milano, Sabato 5 novembre 2016 ore 10-18**

Condotto da dott.ssa Elena Lupo

L'idea del workshop esperienziale 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.*

*Sarà quindi un'esperienza di lavoro sul corpo in gruppo:*

A seguito dei seminari "Ipersensibilità, Vantaggio o Svantaggio?" e dei positivi feedback dei partecipanti al percorso esperienziale in gruppo settimanale, abbiamo pensato di proporre un'esperienza di tipo più intensivo, per permettere anche a chi viene da altre città di fare l'esperienza del lavoro su di sé, sempre in gruppo. Le basi teoriche e tecniche fanno riferimento alla teoria Biosistemica (J. Liss, M. Stupiggia), in particolare alla sua componente corporeo-esperienziale.

Struttura:

- **Sabato 5 novembre 2016**, 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
- La consapevolezza della propria ipersensibilità e delle sue 4 caratteristiche fondamentali: Profondità di elaborazione, Sovrastimolazione, Intensità emotiva/empatia, Sensibilità sensoriale sottile (DOES)

Conduce:

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

Il costo complessivo, di cui si richiederà caparra al 50% al momento dell'iscrizione e saldo in loco il giorno stesso è di 80 €, comprensivi di materiale per appunti e dispense.

Sede: **Spazio Luce**, Viale Monza 91 – Milano <http://www.spazioluce.org>

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)

