



PERCORSO ESPERIENZIALE DI GRUPPO PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Condotta da Dott.ssa Elena Lupo

Con la collaborazione di Dott.ssa Erica Giusti

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.*

Sarà quindi un'esperienza di lavoro sul corpo in gruppo.

A seguito dei due seminari "Ipersensibilità, Vantaggio o Svantaggio?" verranno reclutate alcune persone che si saranno mostrate particolarmente interessate al tema e si sono riconosciute nel tratto HSP, per partecipare ad un' esperienza pilota di lavoro sul corpo in piccolo gruppo. Le basi teoriche e tecniche su cui il percorso è stato costruito fanno riferimento alla teoria Biosistemica (J. Liss, M. Stupiggia), in particolare alla sua componente corporeo-esperienziale.

Struttura:

- 7 incontri settimanali nei **venerdì dal 2 ottobre al 13 novembre** 2015, dalle **20.30** alle **22.30**
- 1 ultimo incontro di follow-up **venerdì 11 dicembre**, 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.

TemI dei singoli incontri:

1. Conoscenza e introduzione generale
2. Caratteristiche DOES
3. La definizione dello spazio personale
4. I limiti
5. Come gestire l'eccessiva empatia?
6. Dire NO
7. La ricchezza interiore
8. Follow-up

Il costo complessivo degli otto incontri, da saldare in loco e detraibile ai fini fiscali come spesa sanitaria, è di 120 €.

Sede: Centro Interno Yoga, Via Vizzani 74 Bologna

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

Oppure mediante sms o telefonata ai numeri: 340 6271152 - 320 7039905