

Persone Altamente Sensibili



Persone Altamente Sensibili - HSP Italia

WORKSHOP ESPERIENZIALE DI GRUPPO PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Week-end intensivo

11 e 12 GIUGNO 2016

Condotta da dott.ssa Elena Lupo
e dott.ssa Valentina Fracassetti

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 11 e domenica 12 giugno 2016**, dalle ore 10 alle ore 13 e dalle ore 14 alle 18.
- Minimo 8, massimo 12 partecipanti
- Specifica: suggeriamo abbigliamento comodo e calzoncini antiscivolo

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

Il programma di massima verterà su: Conoscenza e introduzione generale, Caratteristiche DOES, La definizione dello spazio personale, I limiti, La ricchezza interiore.

Conducono:

Dott.ssa Elena Lupo, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, si occupa di Ipersensibilità dal 2013

Dott.ssa Valentina Fracassetti, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico

Il costo complessivo, da saldare in loco il primo giorno è di 120 €.

Sede: Centro Interno Yoga, Via Vizzani 74 Bologna

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

Per informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152