



## L'ALTA SENSIBILITA'

E' un tratto di personalità dimostrato dalla fine degli anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolutivistico, e rappresenta una variabilità intersoggettiva nei meccanismi di sopravvivenza in ogni specie animale. Ha una componente ereditaria e si manifesta sin da bambini. Le Persone Altamente Sensibili sono caratterizzate da una maggiore profondità di elaborazione degli stimoli esterni e interni, e costituiscono il 30% della popolazione, nella medesima proporzione uomini e donne.

Dal 2014 la dott.ssa Lupo ha avviato un progetto di diffusione degli studi sul tratto dell'Alta Sensibilità qui in Italia, dal 2016 è iscritta nella lista internazionale dei Terapeuti esperti di HSP e dal 2018, a seguito del "Advanced course on the concept, measurement, and research regarding Sensory Processing Sensitivity and the Highly Sensitive Person" tenuto dalla dott.ssa Aron a San Francisco, è una Consulente sul tratto Alta Sensibilità come Advanced Training HST Consultant.



# RI-CONNETTERSI

Workshop esperienziale  
**TORNIAMO IN PRESENZA!**

**TORINO**

**SABATO 18 GIUGNO 2022, ORE 10 – 17**

Condotto dalla dott.ssa Elena Lupo

Gli ultimi due anni hanno forzato le nostre capacità di adattamento all'esterno. Ci siamo trovati tutti a rivedere, ognuno a suo modo, la geografia di tutto il nostro mondo personale: delle nostre relazioni, delle nostre priorità, dei nostri sogni e progetti. Questo adattamento ha richiesto a ciascuno di superare in qualche modo i propri limiti, perchè per farlo ci siamo dovuti spesso dis-connettere dal corpo, dai bisogni, dalle persone. Abbiamo per questo pensato di riprendere finalmente i corsi in presenza, per prenderci cura di noi stessi e ricavare spazi preziosi di condivisione e nutrire nuovamente in sicurezza il profondo bisogno di armonia e connessione con il proprio corpo e successivamente con gli altri.

L'incontro prevede una parte introduttiva in particolare sugli effetti dello stress sul tratto dell'alta sensibilità, e sulle strategie nella quotidianità per la gestione dei cambiamenti. Verranno poi proposte alcune attività di tipo espressivo/esperienziale, per approfondire questa caratteristica a livello corporeo.

Si suggerisce abbigliamento comodo e calzini antiscivolo. Numero massimo di partecipanti: 20.

**Sede: Centro studi Sereno Regis, via Garibaldi 13 Torino**

**Quota iscrizione: 80 euro**

**Per informazioni e iscrizioni: [info@personealtamentesensibili.it](mailto:info@personealtamentesensibili.it)**