



i SENSI

nella RELAZIONE

ASCOLTO IL CORPO E LE EMOZIONI

Nella pancia della mamma cominciano a formarsi i sensi.

Il bambino, dentro al grembo materno, è condizionato dal sentire della mamma e questo continua anche dopo la nascita.

In qualche modo **i sensi sono sottoposti ad un processo selettivo del cervello.**

Come avviene questa selezione?

Avviene in base alle esperienze.

I sensi ci danno informazioni, ma queste informazioni sono condizionate, dall'educazione ricevuta, dall'ambiente in cui siamo cresciuti e in cui viviamo. Ognuno di noi "sente" in modo differente.

Essere consapevoli del proprio corpo, ma soprattutto dare valore alle proprie percezioni, ci permette di entrare nel contatto e nello scambio senza perderci.

Il corpo ci permette di definire il nostro spazio, il posto che occupiamo, di dare una "forma" alla nostra persona. Ci permette di sentire davvero se ciò che scambiamo con l'altro ha davvero un "buon sapore" per noi oppure no.

I sensi nutrono i sentimenti.

Il desiderio e la gioia sono sentimenti che dipendono totalmente dalla nostra percezione sensoriale.

Se li teniamo bloccati, se li reprimiamo perdiamo la possibilità di vivere pienamente la relazione con l'altro e ci desensibilizziamo alla vita.

Esiste una **saggezza nel corpo** che spesso non teniamo in considerazione, perchè ci lasciamo guidare dalla nostra parte più razionale.

Una saggezza che abbiamo bisogno di ricontattare per risvegliare la nostra parte più autentica, quella che ci fa agire verso i bisogni reali e non indotti.

Vi proponiamo quattro incontri di esplorazione sui sensi.

Ascoltare ciò che succede nel nostro corpo, esplorando nuovi canali di comunicazione, è un'esperienza che può attivare nuove consapevolezze verso una vita sempre più soddisfacente.

In un ambiente protetto, in un clima di accoglienza ed accettazione incondizionata, senza giudizio, potremo esplorare e far uscire emozioni che aspettano da tempo di essere accolte ed espresse e agire in modo sempre più consapevole verso il nostro benessere.

A CHI E' RIVOLTO

A tutti coloro che vogliono esplorare nuovi modi per conoscere se stessi.

A COSA SERVE

Serve a entrare in contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni e fare esperienza di nuove consapevolezze.

Sperimentare e mettersi in gioco in un ambiente protetto può aiutare in tutti i campi della nostra vita a fare scelte consapevoli verso il benessere.

QUANDO E A CHE ORA?

Sabato 30 Aprile: UDITO

Sabato 21 Maggio: TATTO

Sabato 18 Giugno: OLFATTO E GUSTO

Sabato 24 Settembre: VISTA

Dalle ore 16:00 alle ore 18:00 circa

QUANTO COSTA?

Euro 20,00 ad incontro a persona

oppure

se porti un amica/o euro 10,00 ad incontro a persona.

Max 20 persone a incontro.

DOVE SI SVOLGE

Via Mozart, 51 - Modena

Presso **ASPIC** Counseling e Cultura
www.aspicmodena.it

A.S.P.I.C. COUNSELLING e CULTURA di MODENA

è un'Associazione non a fini di lucro,

per lo Sviluppo Psicologico e Culturale dell'Individuo e della Comunità,
consociata A.S.P.I.C. Roma.

CONTATTI E PRENOTAZIONI

Claudia Gennari - Counselor - 339 3751665

Daniela Grillenzoni - Counselor - 349 6184733

Simona Andreoli - Counselor - 331 1131588



i SENSI

nella RELAZIONE

ASCOLTO IL CORPO E LE EMOZIONI



4 WORKSHOP SENSORIALI
ALLA SCOPERTA DI SE'

30 APRILE 2016 UDIITO



La musicalità è di tutti, nasce con la nostra venuta al mondo, anzi nasce dentro al grembo materno, quando "sentivamo" suoni, vibrazioni, emozioni, non solo attraverso le orecchie, ma attraverso tutto il nostro corpo immerso nel liquido amniotico.

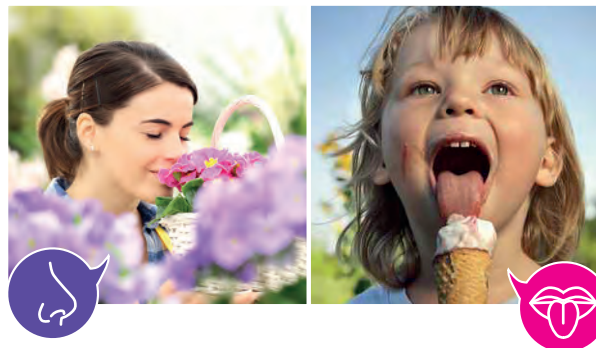
Il corpo è per origine portatore di musicalità.

In questo workshop faremo esperienza del rapporto che ogni persona

ha con la capacità e la necessità di "sentire" il suono e la musica attraverso il corpo ed i sensi. **La musica ed il suono servono per entrare in contatto con un'emozione, un vissuto, a riconoscere ritmi, ad avere maggior consapevolezza di sé e degli altri.**

La comunicazione è suono: non solo cosa dico, ma come lo dico... Mi risuona? Sono in sintonia con lui o con lei? Quali vibrazioni sento?

18 GIUGNO 2016 OLFATTO E GUSTO



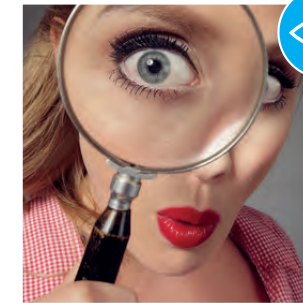
Anche l'olfatto, insieme al gusto, è un senso tra i primi a svilupparsi: grazie all'odore sappiamo riconoscere nostra madre anche se non riusciamo ancora a distinguerla.

La memoria olfattiva crea nel tempo emozioni particolari: ci sono odori che ci riportano all'infanzia o ci commuovono o ci disgustano, perché collegati a fatti ben precisi.

Abbiamo scelto di unire questi due sensi in un percorso emozionante, unico e davvero sorprendente!



24 SETTEMBRE 2016 VISTA



Solo la vista ha un completo sviluppo con la nascita e tra tutti i sensi è quello che ci condiziona maggiormente.

La vista è anche il senso a cui più volentieri affidiamo la prova di realtà.

Diciamo "l'ho visto con i miei occhi". La complessità della percezione visiva sta nel suo essere più un'"interpretazione" che non una lettura del mondo circostante. Quest'ambiguità, intrinseca a qualsiasi immagine, è dimostrata molto bene dall'esistenza delle illusioni ottiche che ci pongono di fronte ad esperienze paradossali e apparentemente inspiegabili.

Che cosa cattura la mia attenzione? Da che cosa sono attratto? Che cosa mi salta all'occhio? Qual'è il mio punto di vista?

21 MAGGIO 2016 TATTO



Dopo la nascita il tatto è il primo strumento di conoscenza dell'uomo.

Attraverso il tatto possiamo esplorare l'ambiente che ci circonda, percepire i nostri confini e la nostra forma. Attraverso il contatto possiamo entrare in relazione con l'altro: le mani e il corpo stesso ci permettono di

"sentire la vita". Nelle tensioni muscolari, nella postura, esprimiamo molto di ciò che ci blocca e ci condiziona. Se questo meccanismo di difesa diventa abituale, si instaurano nel corpo delle tensioni croniche che limitano la respirazione e la percezione delle emozioni, soprattutto di quelle contenute nella pancia. Lasciamo parlare il nostro corpo e accogliamo le nostre emozioni lasciandole fluire liberamente.

4 WORKSHOP SENSORIALI ALLA SCOPERTA DI SE'

"I SENSI NELLA RELAZIONE: ASCOLTO IL CORPO E LE EMOZIONI"

Questo ciclo di esplorazione prevede **4 incontri** che si terranno presso **Aspic Modena il Sabato pomeriggio.**

In ogni incontro ci sarà un percorso esperienziale e di condivisione coordinato da 3 counselor.

La cadenza mensile offre la possibilità di lasciare lo spazio necessario affinché il lavoro sperimentato in ogni laboratorio agisca anche a distanza nel tempo.

Oltre al ciclo completo è possibile partecipare a uno o a più workshop a scelta in base alle vostre preferenze.

In tutti gli incontri vi suggeriamo un abbigliamento comodo e calze di cotone/antiscivolo.

Saremo felici di incontrarvi
Grazie