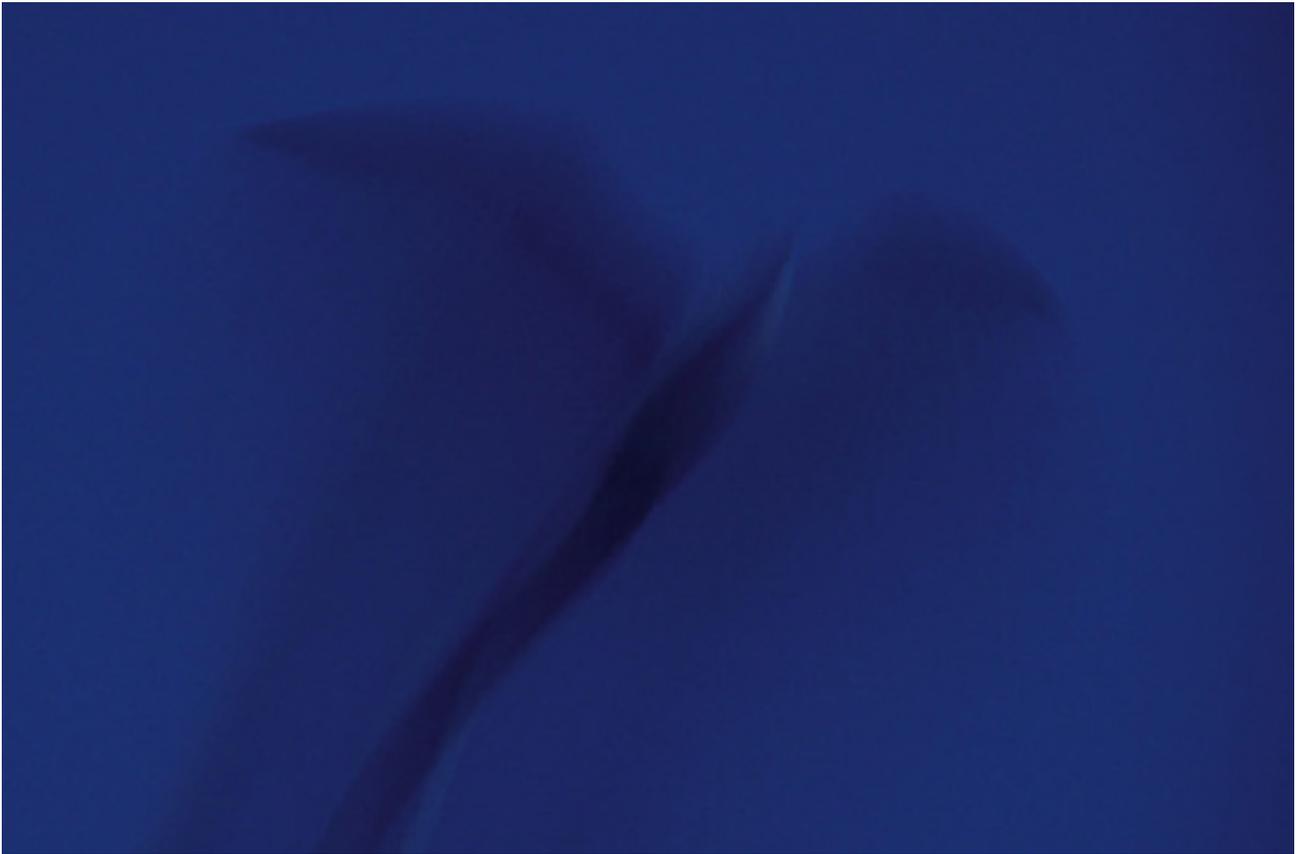


DOVE RISIEDE L'ESSERE

Dal muoversi all'essere mossi



Pratica di Movimento Autentico

condotta dalla Dott.ssa Federica Pinna

Sabato 10 novembre 2012 dalle ore 10 alle ore 17

c/o Teatro Dimora a Mondaino

Il Movimento Autentico è una pratica meditativa nella quale l'esperienza dell'*essere mossi* è occasione per accrescere la propria consapevolezza corporea, spirituale e psicologica.

Il movimento che sorge spontaneo è al contempo strumento di sviluppo e manifestazione di una dimensione interiore che così prende forma.

In questa via sono centrali le relazioni con l'altro e col gruppo, grazie ai quali sviluppiamo la capacità di vederci e di ascoltarci in modo *autentico*.

E' così che fra i partecipanti si crea uno spazio di consapevolezza e di assenza di giudizio, che evoca rispetto e profonda empatia.

Attraverso questa pratica possiamo dedicarci alla nostra cura, rivolgendo l'attenzione alla creazione di uno spazio interiore, facendo un'esperienza d'incontro con noi stessi e con l'altro, che ci accompagna nel vivere quotidiano.

La meditazione viene vissuta soprattutto attraverso il movimento, accogliendo il silenzio, il vuoto, la calma e la tenerezza che sorge quando ci troviamo in un allineamento profondo con l'essere Anima.

Nel percorso si alternano momenti di movimento guidato e libero, nei quali ciascuno ha la possibilità di esprimersi secondo i propri ritmi e peculiarità.

Con il Movimento Autentico sarà possibile dare forma alla sintesi fra il sentiero della conoscenza personale e la crescita spirituale.

L'intera giornata sarà dedicata proprio alla connessione fra movimento del corpo e spiritualità, fra inconscio individuale e collettivo.

Ci faremo guidare dall'alternanza naturale del movimento di espansione e rilassamento, dal gesto dell'accogliere e del lasciare andare che si compie spontaneamente. Questo favorirà un processo di conoscenza profonda e di liberazione del proprio movimento personale.



Federica Pinna

Terapeuta espressiva, laureata in psicologia e danzaterapeuta (ATI).

Conduce percorsi terapeutici individuali attraverso l'espressione corporea e la meditazione.

Ha studiato ed approfondito a livello teorico ed esperienziale varie tecniche di rilassamento psicofisico e la pratica dell'Authentic Movement.

Da anni si occupa del linguaggio corporeo, dell'espressione-conoscenza di sé, della cura della persona, degli aspetti non verbali della comunicazione e del processo di crescita interiore, del contatto col sacro che risiede in ciascuno di noi, dell'aderenza con la storia individuale per andare incontro allo sconfinato Essere.

Informazioni ed iscrizioni

Cell. 349.8697048

federica.pinna@hotmail.it

www.movimentoautentico.it