



Associazione Culturale
Il sentiero dell'Anima

DOVE RISIEDA L'ESSERE

Incontro a sé, attraverso
il corpo e il movimento

Due percorsi di gruppo proposti dalla dott.ssa Federica Pinna
all'interno dell'Associazione Culturale
"Il sentiero dell'anima" a Fano

Presentazione esperienziale il 6 ottobre 2012 dalle 15,00 alle 17,00
presso la sede dell'Associazione, Strada della Romagna 150, Fano (Pu)

DAL MUOVERSI ALL'ESSERE MOSSI

Introduzione alla pratica del Movimento Autentico

Sei incontri di sabato dalle 10,00 alle 17,00 da novembre 2012 a maggio 2013

Il Movimento Autentico è una pratica costituita dall'esperienza dell'essere mossi attraverso cui accresciamo la nostra consapevolezza: corporea, spirituale e psicologica.

Centrale in questa via è la relazione con l'altro e col gruppo, grazie ai quali impariamo a vedere, a vederci ed ascoltarci in modo autentico.



Fra noi e gli altri si crea un ampio spazio di consapevolezza e di assenza di giudizio che evoca profondo rispetto ed empatia.

Ci ritroveremo in una stanza tutta per noi e cominceremo a preparare il corpo a partire dal respiro, portando l'attenzione alla sua ciclicità e riscaldandoci con semplici esercizi di eutonia. Ci faremo guidare dall'alternanza naturale del movimento di espansione e rilassamento, dal gesto dell'accogliere e del lasciare andare che si compie spontaneamente. Tutto ciò ci permetterà di intraprendere un processo di conoscenza e di liberazione del proprio movimento personale.

Sperimenteremo sin da subito un miglioramento della funzione respiratoria naturale, una maggiore attenzione e concentrazione dell'ascolto delle zone in tensione, scoprendo le proprie risorse interiori e promuovendo un contatto genuino con sé stessi.

Gli incontri avranno un andamento circolare: meditazione-respiro, riscaldamento dolce, Pratica MA (Movimento Autentico), rilassamento finale. Ci addentriamo così nella possibilità di imparare a vivere manifestandoci e contemplando, osando ed abbandonandoci, sapendo che la vita è gioco e ci chiama ad essere noi stessi lasciando che qualcosa di più vasto si affermi.

“ Nel Movimento Autentico ho incontrato la possibilità di dare forma alla sintesi fra il sentiero della conoscenza personale e la crescita spirituale.

Sono intimamente grata a ciò che si svela con la pratica costante del Movimento Autentico: una maggiore chiarezza di visione ed una tenera accoglienza. ”

ESPRIMERE ED ACCOGLIERE CON IL CORPO NELLA DANZATERAPIA

Tre incontri di sabato dalle 15,00 alle 18,30 da dicembre 2012 a febbraio 2013

In questo corso introduttivo alla Danzaterapia osserveremo e faremo esperienza di come tutto ciò che avviene a livello psichico interiore nella nostra storia personale, lasci il segno sul corpo non solo come linguaggio espressivo e simbolico, ma anche nelle sfumature e negli accenti della motricità funzionale, colorandoli degli stessi impulsi vitali..



Ci predisporremo all'ascolto e all'osservazione delle proprie qualità di movimento, esploreremo cosa avviene quando entriamo in contatto con l'Altro attraverso modalità non verbali, che ci permettono di creare comunicazione ed empatia prima di tutto a livello somatico, attraverso le proprie risposte corporee. Ci muoveremo all'interno dei principi base della danzaterapia, e lasceremo parlare il corpo nel movimento, questo ci riporterà alle memorie depositate in esso, alle nostre emozioni più intime e solo apparentemente dimenticate, alle immagini che guidano la nostra vita, ma anche alle nostre profonde possibilità trasformative.

Discendere nel corpo e nel gesto rappresenta una via di conoscenza ed espressione, che conduce ad una accoglienza quieta, al liberarsi graduale dai turbamenti e dai condizionamenti incontrati e accumulati. Poter tornare al proprio respiro ed a ciò che siamo, offre la possibilità alla nostra parte più intima e profonda di emergere con coraggio, di esprimersi pienamente. Possiamo ritrovarci in una stanza tutta per noi, muoverci o stare fermi, dare forma alle parole, alle emozioni, ai silenzi ed ancora oltre, a quella vastità che si schiude quando stiamo in un allineamento profondo e scegliamo di prenderci cura di noi e di rispettarci.

“ Grazie alla Danzaterapia ho scoperto il corpo come luogo che apre alla conoscenza profonda di sé: ad una insostituibile forma di ascolto che conduce ad una consapevole chiara intuizione. ”

PER INFO ED ISCRIZIONI:

Dott.ssa **Chiara Lodovici**

tel. **345.7311773**

mail chiara.lodovici@me.com

Associazione Culturale

Il sentiero dell'Anima

Strada della Romagna, 150

Fano (Pu)



Dott.ssa
Federica Pinna

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



Conduco **percorsi terapeutici individuali**

per bambini ed adulti attraverso l'espressione corporea e la meditazione.

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

Da anni mi occupo 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 esistere. ”



www.movimentoautentico.it
federica.pinna@hotmail.it