

# LE EMOZIONI TRA CORPO E MENTE

## WORKSHOP ESPERIENZIALI SULL'AUTOREGOLAZIONE EMOZIONALE

### Presentazione

L'emozione è un'esperienza soggettiva risultante dall'interdipendenza di pensieri, azioni e sensazioni corporee. Tale esperienza ha le caratteristiche di un sistema complesso e come tale è funzionale se i tre livelli che la compongono sono connessi tra di loro. A tal proposito Alexander Lowen afferma: "Noi esseri umani siamo come gli alberi: radicati al suolo con un'estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene. Se sradichiamo un albero le foglie muoiono; se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventa un'astrazione senza vita." Lowen si riferisce alla scissione che l'uomo vive nel tentativo di controllare attraverso la mente la natura, e con essa il proprio corpo. In tal senso riprendere contatto con la propria esperienza corporea sottraendosi in parte al controllo della mente e del pensiero cosciente è necessario per poter scendere nel profondo del proprio essere e recuperare le proprie radici.

### Clendario degli incontri

Gli incontri si svolgeranno con le modalità della formazione esperienziale in gruppo secondo l'approccio biosistemico, attraverso workshop esperienziali sulle tematiche sottocitate e un lavoro di esplorazione emotivo-corporea a partire dagli stimoli, dalle domande e dai vissuti dei partecipanti.

**1° incontro 24 Novembre 2009 (20.30-23.00)**

- **Le polarità emotive primarie: gioia e tristezza**

**2° incontro 19 Gennaio 2010 (20.30-23.00)**

- **Le polarità emotive primarie: rabbia e paura**

**3° incontro 16 Febbraio 2010 (20.30-23.00)**

- **Le emozioni complesse: dalla vergogna all'intimità**

**4° incontro: 16 Marzo 2010 (20.30-23.00)**

- **Le emozioni complesse: dal senso di colpa al senso di responsabilità**

**5° incontro: 13 Aprile 2010 (20.30-23.00)**

- **Le emozioni in relazione: approfondire il proprio vissuto emozionale per tradurlo in bisogno relazionale**

**6° incontro: 11 Maggio 2010 (20.30-23.00)**

- **Il significato del corpo: dalla consapevolezza emotivo-corporea alla definizione di obiettivi di crescita**

### Modalità d'iscrizione

Per ulteriori informazioni o per iscriversi al ciclo d'incontri è possibile contattare la referente per il progetto dell'Associazione "Genitori in Gioco" Sig.ra Maria Rosa Martini (cell. 333.8952450 / tel. 0721.716846) oppure i conduttori del corso.

### Conduttori

-Dott. **Giorgio Gualazzi**, Psicologo, Counselor, Psicoterapeuta in formazione presso la Scuola di Psicoterapia Biosistemica di Bologna (cell. 347 4536268)

-Dott. **Filippo Sabattini**, Psicopedagogo, Counselor Professionale, Formatore presso Scuole, Associazioni ed Enti Pubblici (tel. 0721 370369 - cell. 329 2275512)