

# "ESSERE" SPECIALE



Siamo tutti Esseri speciali, ma non sempre siamo capaci di sentirci, vederci e viverci come tali. Lo scopo degli incontri è aprire ognuno di noi a un momento di autoconsapevolezza verso la propria unicità nel mondo a cui apparteniamo. Gli incontri si alterneranno tra momenti di teoria della pratica bioenergetica sui tratti caratteriali che ci contraddistinguono e momenti di pratica esperienziale. Utilizzeremo tecniche di counseling e

mediazione corporea, per lasciare emergere in ognuno di noi la “vera” visione di noi stessi nel qui-e-ora e per lavorare sulla potenzialità di crescita a cui ogni giorno andiamo incontro, a qualsiasi età e in qualunque fase della vita ci troviamo.

- **La visione di me stessa oggi**

Com'ero, come sono e come sarò.

Il racconto di sé oggi attraverso letture, tecniche immaginative ed esercizi di bioenergetica

- **Ad ogni età la sua Donna**

Laboratorio creativo-esperienziale in cui sarà possibile esprimere il proprio sentire attraverso movimenti corporei.

- **Ad ogni Donna il suo ruolo nel mondo**

Il mio ruolo distintivo nelle relazioni personali, professionali e amicali attraverso la teoria bioenergetica dei tratti caratteriali ed esercizi pratici a mediazione corporea

**Il corso prevede un massimo di 20 iscritti.**

<b>Docente</b>	SONIA TERRANOVA	
<b>Programma delle lezioni</b>	Settimanale (8 incontri)	
<b>Giorno e orario</b>	Venerdì - 15,00/16,00	
<b>Date mensili</b>		
Marzo 13 - 20 - 27	Aprile 03 - 24	Maggio 08 - 15 - 22