



## 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, utilizzando le tecniche di counseling e esercizi di bioenergetica o tecniche di 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 noi 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

Docente	<b>Sonia Terranova</b>	
Programma lezioni	Quindicinale (8 incontri)	
Giorno e orario	Venerdì 15:00 – 16:30	
Date mensili	Gennaio 20	Febbraio 03 - 17
	Marzo 03- 17 - 31	Aprile 14 - 28