

CORPO, EMOZIONI E BENESSERE

Ascoltare il corpo, comprendere le emozioni e trasformare il cambiamento in un'opportunità

Ogni giorno il nostro corpo ci parla. Lo fa attraverso una tensione che non passa, un respiro che si fa più corto, la stanchezza, un nodo alla gola, un peso sul petto o quella sensazione di agitazione che spesso chiamiamo semplicemente "stress" o "ansia".

Molte volte cerchiamo di allontanare queste sensazioni, di controllarle o di ignorarle. Eppure il corpo e le emozioni non sono nostri nemici: sono preziosi alleati che cercano di richiamare la nostra attenzione e di comunicarci qualcosa di importante.

Con il desiderio di offrire uno spazio di ascolto, riflessione e crescita personale, insieme esploreremo il legame profondo tra corpo, emozioni e pensieri, imparando a riconoscere i segnali che il nostro organismo ci invia e a sviluppare un modo nuovo di prenderci cura di noi stessi.

Un'attenzione particolare sarà dedicata **all'ansia**, un'emozione che molte persone conoscono ma che spesso viene vissuta con paura o con il desiderio di farla sparire il più velocemente possibile. Durante il percorso proveremo a cambiare prospettiva: l'ansia non verrà considerata come qualcosa da combattere, ma come un messaggio da comprendere.

Impareremo ad ascoltarla, a osservare come si manifesta nel corpo e a chiederci quale bisogno, quale valore o quale cambiamento stia cercando di portarci alla luce.

Parleremo anche delle altre emozioni, comprese quelle che spesso definiamo "negative", come la rabbia, la paura o la tristezza. Ogni emozione ha una funzione e, se accolta senza giudizio, può diventare una guida preziosa per conoscerci meglio e fare scelte più consapevoli.

Il percorso offrirà anche una riflessione sul cambiamento. A volte la sofferenza non nasce soltanto da ciò che accade, ma dalla fatica di accettare ciò che cambia.

Quando impariamo ad ascoltarci con maggiore consapevolezza, possiamo scoprire che proprio nei momenti di difficoltà si nascondono nuove possibilità di crescita.

Ogni incontro alternerà momenti di condivisione, esperienze pratiche, esercizi di ascolto corporeo, respirazione e Non si tratterà di semplici lezioni, ma di occasioni per fare esperienza, sperimentare e portare nella vita quotidiana ciò che si scopre durante il percorso.

L'obiettivo non è eliminare lo stress o evitare le emozioni, ma imparare a vivere una relazione più autentica con sé stessi, sviluppando maggiore presenza, equilibrio e fiducia nelle proprie risorse.

Perché il benessere non nasce dall'assenza delle difficoltà, ma dalla capacità di ascoltarci, comprenderci e scegliere, ogni giorno, come prendersi cura di sé.



Docente	ALESSIA INSOLIA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Gen. 18	Feb. 1,15	Mar. 1,15	Apr. 5