

PROGRAMMA

SABATO 23.10.21

09.30 - 13.30

Liberarsi dagli automatismi dello stress: Lo sblocco diaframmatico e il Grounding.
Accompagnare I cicli di Espansione e Contrazione del nostro Essere.

14.30 -18.30

Zone di confort: confini e contatto nella relazione.
I 4 Movimenti Primari: autenticità e responsabilità nella relazione

DOMENICA 24.10.21

09.30 – 13.30

Gli effetti somatici e mentali del controllo emozionale e gestuale.
Uscire dal controllo, dalla delega e dal giudizio per tornare a vivere.

14.30 – 18.00

Esperienze consapevoli di contatto corporeo, visivo, uditivo.
Dal Mondo interno all'Esterno e Ritorno: consapevolezza e presenza nelle Realtà possibili

18.00 – 18.30

schede di Valutazione