

Laboratorio Esperienziale

A cura di Marina Negri e Ramona Gatto

Località Alpino (VB) dal 4 al 6 ottobre 2019

IL CORPO COME CASA

Arriviamo in questo mondo muniti di un sistema nervoso progettato per entrare in connessione con ciò che ci circonda. Dal primo respiro diamo vita a un continuo movimento per sentirci al sicuro all'interno dei nostri corpi, dello spazio che abitiamo e nelle relazioni con gli altri.

Queste verifiche avvengono in un luogo molto lontano dalla consapevolezza, in una parte del sistema nervoso che agisce prima che il nostro controllo conscio possa intervenire.

Il nostro sistema di sorveglianza ha l'obiettivo di proteggerci, valutando sicurezza e pericolo momento per momento, perché come esseri umani ci siamo evoluti e abbiamo imparato a sopravvivere in un ambiente ostile e gli echi di antiche reazioni sono ancora vive e presenti.

L'attitudine di prenderci cura di noi e del nostro corpo/casa è molto influenzata da queste valutazioni che possono creare stati di tensione e tendono a farci allontanare dal naturale e fluido benessere per cui il nostro organismo è disegnato.

Coltivare la qualità della gentilezza partendo da noi, dalla nostra sofferenza e dalle nostre difficoltà psicomotorie, ci mette in contatto con la sorgente naturale del nostro senso di fiducia, riduce l'allarme e facilita lo scioglimento dei blocchi psicofisici riaprendo la strada alla connessione sicura.

In questi 2 giorni faremo esperienza e evocheremo l'attitudine alla gentilezza attraverso sequenze Feldenkrais, pratiche di meditazione e altre modalità per diventare sempre più intimi con noi e con i nostri schemi involontari di rassicurazione .

Per informazioni e prenotazioni: 347 0151011 marina.negri@fastwebnet.it

Per confermare la vostra presenza vi preghiamo di versare un acconto di 140€ entro il 20 settembre (oltre questa data tale anticipo non verrà rimborsato) sul c/c intestato ad A.R.S.SUO.MO. (IBAN IT32E0558401708000000017700) con la causale: seminario Alpino

Marina Negri



Fisioterapista e posturologa
Insegnante del Metodo Feldenkrais®

Facilitatrice del trattamento
neurofisiologico
dei sintomi dello stress post-traumatico
(Somatic Experiencing®)

Trauma-counselor somatorelazionale



Il laboratorio avrà inizio venerdì alle ore 21 e terminerà domenica alle ore 16.

In località Alpino a 800 mt di altezza, a metà strada tra la cittadina di Stresa e il parco del Mottarone.

Offre 6 camere ognuna con bagno privato (4 doppie e 2 triple) con sala e cucina.

Costo per il weekend 270€ + tessera associativa di 5€ comprensivo di alloggio e pensione completa.

IPSO campus si trova in Località Alpino (VB), Viale Mottino 24.

Come raggiungerci:

- in treno fino a Stresa più una fermata di funivia raggiungibile a piedi in 10 minuti dalla stazione;
- in treno fino a Stresa più un pullman fino a Gignese che si trova a 2 km di distanza e poi con un taxi. Nei mesi da giugno a settembre il pullman raggiunge direttamente la località Alpino.
- in macchina con l'autostrada A26 per Gravellona Toce uscita Carpuigno e poi seguire indicazioni per Gignese e Alpino.

Ramona Gatto

Psicologa Clinica



Istruttrice senior di Protocolli basati sulla
Mindfulness

Conduce gruppi nell'ambito del disagio
psicologico, medico (per pazienti e
operatori sanitari) e educativo.