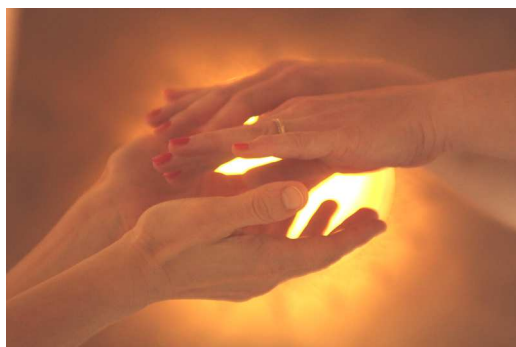


## *Studio di fisioterapia e counseling*



*Artesalus*

## **IL SALOTTO EMOZIONALE**

### **CICLO DI INCONTRI PER IL BENESSERE MENTE-CORPO**

Sperimentare ciò che ci sta a cuore e attingere al potenziale insito in ognuno di noi

#### **L'ELISIR DELLE EMOZIONI**

Sentirle, riconoscerle e gestirle.

Tecniche energetiche e psico-corporee per decifrare il linguaggio segreto delle emozioni e comprendere cosa nascondono davvero la rabbia, il dolore, la tristezza e la gioia.

#### **LO SPAZIO DELL'AMORE (costellazioni sistemiche familiari)**

"La riuscita di un rapporto è determinata molto più dalle dinamiche inconscie dei partner che dai loro propositi coscienti".

Scriviamo la nostra storia personale fin dall'infanzia, respirando letteralmente l'ambiente intorno a noi con le sue credenze e i suoi miti. Viviamo condizionati da credenze familiari che influenzano profondamente la nostra vita in ogni ambito, credenze di cui però non siamo consapevoli, e che crediamo essere nostre. Ed ecco poi vivere un copione che solo in parte ci appartiene e di cui non siamo pienamente coscienti. **Purtroppo è ciò in cui crediamo che determina ciò che siamo...** E' importante riconoscere e "sciogliere" queste dinamiche familiari che ci hanno condizionati.

**Le radici dell'amore nei rapporti familiari:** portare ordine e equilibrio nei rapporti familiari, strumenti di comprensione e gestione del rapporto con i figli, con il partner e con la famiglia di origine.

**Il dialogo di coppia:** come parlare con il cuore e ascoltare in maniera consapevole/oppure

**L'arte della comunicazione uomo-donna:** dalla parola al tatto attraverso il linguaggio della pelle.

## **IL BUON FEELING CON SE STESSI FA LA POSTURA NEL TEMPO**

Fra rigidità e flessibilità del nostro corpo possiamo esplorare risposte e risorse inaspettate su come sciogliere e affrontare tensioni quotidiane fra passato, presente e futuro

**FILOSOFIA ED EMOZIONI:** come mettere in pratica oggi i saggi insegnamenti di Aristotele e dello stoicismo?

## **L'ALCHIMIA DEL MOMENTO PRESENTE**

Aumentare la nostra consapevolezza per vivere appieno "l'adesso" e "l'ora" della nostra vita.

## **IL NARRARE COME PERCORSO INTERIORE DI "CURA"**

Seguendo il flusso mente e cuore uniti. Attraverso la metodologia della psicologia narrativa e del diario esperenziale, vengono recuperate memorie autobiografiche, attraverso racconti, fotografie, disegni, utili per la scoperta dei propri vissuti emozionali al fine di stimolare l'autorealizzazione, promuovere la propria salute psichica e facilitare la capacità introspettiva utile nella relazione con se' stessi, e con gli altri.

## **TECNICHE DI RESPIRAZIONE E DI MEDITAZIONE**

Miglioramento del flusso energetico e apertura del cuore attraverso lo scioglimento degli eccessi di energia accumulati e loro spostamento nelle parti del corpo che risultano carenti.

### **Conducono:**

**Greta Fantoni**, Gestalt e art counsellor, dott.ssa in fisioterapia.

**Alice Garagnani**, esperta in Costellazioni Sistemiche Familiari e DSA, dott.ssa in psicologia.

Con la partecipazione di **Daniele Bondi**, direttore MTI (Mind Training Institute di Modena).

### **Per informazioni, e iscrizione:**

Greta 335 7307163

Alice 339 1194884

**SEDE:** presso lo studio Artesalus, via Ghiarov 195, VIGNOLA MO, [www.artesalus.it](http://www.artesalus.it)