



Donna Ray

4 - 6 Aprile 2014

Integrare le emozioni

“ ...quando un complesso emotivo viene risolto, l'abitudine corporea specifica viene risolta allo stesso tempo.”

M. Feldenkrais, Corpo e Comportamento Maturo

Nell'essere umano le emozioni ricoprono un importante ruolo di organizzatori e di integrazione. Le persone ricordano le esperienze secondo le emozioni ad esse collegate ed è scientificamente provato che emozione e conoscenza – sentimento e pensiero, affettività e logica – interagiscono costantemente in qualsiasi tipo di attività mentale. Nelle lezioni di IF e di CAM è fondamentale integrare le emozioni tra di loro al fine di attuare un cambiamento reale, un apprendimento profondo e sostenere un livello di organizzazione più alto nei nostri studenti. Molte persone hanno difficoltà a spostarsi da un'emozione ad un'altra, sono bloccati nei loro schemi di risposta emotiva, altre invece sono del tutto incapaci di “sentire”, vivono pensando non sentendo.

In questo Post Training:

- Esploreremo insieme come bilanciare le emozioni e creare una flessibilità emotiva.
- Pratteremo l'uso del linguaggio, i movimenti, lo sviluppo della relazione e l'osservazione sensibile per accrescere la nostra consapevolezza e potenziare la nostra pratica.
- Osserveremo gli schemi emotivi intrecciati al dolore, all'ansia e alla depressione e impareremo come riferirci di fronte a sentimenti di paura, tristezza e trauma.
- Useremo la comicità, indurremo il sorriso, la speranza ed un senso di realizzazione nei nostri allievi

Tutto ciò ci permetterà di avere ben presente, nel nostro lavoro e nel nostro sviluppo personale, una soddisfacente quanto efficace “integrazione emotiva”.



Donna Ray:

Trainer Feldenkrais, Educational Director e psicoterapeuta. Insegna nei corsi di formazione e post trainings in America, America Latina, Giappone, Austria, Germania e Italia. Il suo lavoro di insegnante e trainer Feldenkrais è arricchito dalla sua lunga esperienza di psicoterapeuta e dallo studio della Neurobiologia Interpersonale con Daniel Siegel nel Minsight Institute, CA. Nella sua pratica privata lavora con bambini e neonati con bisogni speciali e con adulti affetti da dolori cronici, ansia, depressione e sindrome da stress post traumatico ma anche con persone di grande creatività e talento ai massimi livelli.

Quando: **4 - 6 Aprile 2014**

Orario: Venerdì 4 e Sabato 5: ore 10 - 17,
Domenica 6: ore 9 - 13.30

Dove: Le club Villa Flaminia, Via Flaminia 305, Roma

Lingua: Inglese con traduzione in Italiano

Le RegISTRAZIONI audio saranno rese disponibili su supporto digitale

Costo 300 Euro / 270 Euro per iscrizioni entro il 28 Febbraio

Organizzazione: MIA STUDIO

Per informazioni e iscrizioni contattare Beatrice Porru 3398920964

Mia Studio 0664520075

email beatrice.porru@gmail.com

www.miastudio.it