

TORNARE A CASA

Riprendiamoci il nostro potere
personale



Un lavoro di consapevolezza e
crescita personale in due
weekend residenziali

FINALITA':

L'obiettivo di questo lavoro è quello di trasformare il modo in cui ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri, per ridurre i momenti di insoddisfazione e disagio e coltivare un senso di pienezza basato sulla capacità di stabilire relazioni sane.

Il lavoro proposto è caratterizzato da un approccio delicato ma efficace che permette di guarire le ferite del passato e di ristabilire il contatto con il proprio potere personale.

In un'atmosfera serena, caratterizzata da empatia e accettazione, verranno proposti momenti di meditazione, di contatto con i propri vissuti, esercizi specifici di connessione e di risveglio delle energie vitali sopite.

Il seminario si articola in due weekend residenziali a distanza di circa un mese l'uno dall'altro e, anche se non indispensabile, è suggerita la partecipazione ad entrambi.



PRIMA SESSIONE: CON ME

L'amore si impara, e si impara ricevendolo, fin dai primi istanti di vita.

Non sempre, purtroppo, abbiamo ricevuto quell'amore di cui avevamo bisogno e così portiamo in noi delle ferite profonde che sembrano condannarci all'isolamento o alla dipendenza dagli altri.

Imparare ad amare significa tornare ad avere di nuovo fiducia .

Con l'aiuto di meditazioni guidate ed esercizi di condivisione, esploreremo le ferite che abbiamo subito durante il nostro processo di adattamento all'ambiente ed i comportamenti disfunzionali che ne derivano.

In questo modo potremo riprenderci la responsabilità dei nostri vissuti emotivi con dignità e coraggio; potremo fare chiarezza sui nostri desideri e porre fine a giochi distruttivi.

Ciascuno dei partecipanti potrà connettersi con la parte di sé più delicata e nascosta, secondo i propri tempi e le proprie modalità.



SECONDA SESSIONE: CON GLI ALTRI

A partire dalla connessione con noi stessi possiamo finalmente aprirci agli altri. Purtroppo siamo stati educati in un modo che non facilita la connessione empatica. Siamo abituati alla competizione, al giudizio e alla diagnosi, a pensare e a comunicare in termini di ciò che è "giusto o sbagliato", ad esprimerci secondo cosa gli altri "sono o dovrebbero essere" oppure "dovrebbero fare".

Esiste la possibilità di entrare in relazione in modo diverso, per nutrire ciò che è vivo in noi e negli altri.

Attraverso il contatto profondo con se stessi ed un linguaggio volto a chiarire i sentimenti ed i bisogni dei diversi interlocutori, è possibile rendere più felici e soddisfacenti le relazioni con gli altri e anche con noi stessi.

Nel corso della sessione ci eserciteremo per apprendere un nuovo modo di comunicare, che ci restituisca la felicità di esprimerci per quello che realmente siamo e di accogliere gli altri a partire dalla umanità più viva e pulsante in ciascuno.



UN PO' DI STORIA:

Lucilla Ricottini e Lorenzo Salvi conducono insieme corsi e seminari.

Il loro approccio si fonda sul metodo Learninglove di Krishnananda, per il quale sono Teacher abilitati, e sulla applicazione della "Comunicazione Nonviolenta" di Marshall Rosenberg.

Lucilla è medico esperto in medicina non convenzionale e counselor, Lorenzo è counselor e mediatore familiare.

Sono tra i fondatori dell'Istituto Empowerment e Salute e sono impegnati nella pratica e condivisione della Comunicazione Nonviolenta di M. Rosenberg in vari contesti.



date:

prima sessione 17- 18- 19 maggio
seconda sessione 21- 22- 23 giugno
orari : dalle ore 14.30 del venerdì alle 17.30
della domenica

sede:

Rignano Flaminio via Falisca km.7
Centro "Incontro di Luce"

costi:

vitto e alloggio:
€ 110 a sessione
partecipazione ai gruppi:
le due sessioni € 450
una sola sessione € 250

info:

Federica Marrone:
tel 3389619732 energiaearmonia@gmail.com