



## “ESSERE FELICI”: NOVE CONFERENZE IN BIBLIOTECA

“ESSERE FELICI”: NOVE CONFERENZE IN BIBLIOTECA

IPSO, Istituto di Psicologia Somatorelazionale, in collaborazione con SBM, Sistema Bibliotecario di Milano, organizza e promuove un ciclo di nove conferenze che si terranno quest'inverno in tre diverse biblioteche milanesi: Oglio, Crescenzago e Quarto Oggiaro. Ogni conferenza avrà un titolo diverso dall'alta e sarà tenuta da un differente oratore, ma tutte verteranno su un tema quanto mai attuale e al tempo stesso sfuggente e ineffabile: "Essere felici".

La felicità è uno stato dell'essere che per ognuno di noi – e per ciascuno in momenti diversi della propria vita – può avere molteplici sfumature: dalla serenità all'appagamento, dall'eccitazione all'ottimismo, dalla soddisfazione all'assenza di bisogni...

Fin dai tempi antichi l'uomo si interroga su questi temi, e nel corso dei secoli, l'idea di felicità ha subito il condizionamento del clima sociale e culturale dominante; in altri termini si tratta di un concetto che varia con il variare della propria visione del mondo. Per lo stesso motivo, esistono probabilmente tante felicità quante sono le regioni sul pianeta terra.

Tuttavia, è possibile identificare un filo conduttore che tenga insieme tutte queste concezioni e sfumature di felicità? Al di là delle epoche, delle culture e delle latitudini? Un "essere felici" che tragga origine dall'essenza dell'uomo, dalla sua anima incarnata nel corpo?

Le conferenze proposte dagli psicologi e dai counselor che fanno riferimento a IPSO indagano questi temi, stimolano domande e cercano risposte possibili.

La Psicologia Somatorelazionale – fondata in Italia da IPSO – integra la teoria reichiana e bioenergetica, che si basa sull'identità funzionale tra corpo e mente, con l'approccio umanistico rogersiano, che sostiene il valore terapeutico della relazione empatica, autentica e di accettazione incondizionata.





## "ESSERE FELICI": NOVE CONFERENZE IN BIBLIOTECA

Le conferenze si terranno il **mercoledì sera alle 20.30**, a partire dal 13 gennaio 2016 per nove settimane consecutive.

Questi gli oratori e i titoli dei loro interventi:

### **Mercoledì 13 gennaio - Biblioteca Oglio**

Flavio Panizza: *"La respirazione come espressione della vitalità del corpo"*.  
Panizza è psicologo, psicoterapeuta bioenergetico, conduttore di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 20 gennaio - Biblioteca Oglio**

Lorella Cantaluppi: *"La coppia felice fra vicinanza e 'giusta' distanza"*.  
Cantaluppi è psicologa, psicoterapeuta bioenergetica, conduttrice di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 27 gennaio - Biblioteca Oglio**

Marco Di Giovanni: *"Le persone non cambiano? 4 modi per far finta di cambiare"*.  
Di Giovanni è psicologo, psicoterapeuta bioenergetico, conduttore di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 3 febbraio - Biblioteca Crescenzago**

Cristiana Zanette: *"La pratica bioenergetica come via d'accesso alla libertà e alla gioia"*.  
Zanette è psicologa, counselor somatorelazionale, conduttrice di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 10 febbraio - Biblioteca Crescenzago**

Roberto Maria Sassone: *"Paura della felicità"*.  
Sassone è psicologo, psicoterapeuta Reichiana, docente SIAR (Società Italiana di Analisi Reichiana).

### **Mercoledì 17 febbraio - Biblioteca Quarto Oggiaro**

Luciano Marchino: *"La formazione del carattere e l'accesso alla felicità"*.  
Marchino è psicologo, psicoterapeuta bioenergetico, direttore scientifico IPSO, docente all'Università di Milano-Bicocca e trainer dell'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York fondato da A. Lowen.

### **Mercoledì 24 febbraio - Biblioteca Quarto Oggiaro**

Francesca Scarano: *"A spasso fra rabbia e paura: un cammino verso la felicità"*.  
Scarano è psicologa, psicoterapeuta bioenergetica, conduttrice di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 2 marzo - Biblioteca Crescenzago**

Leonardo Moiser: *"Come crescono i bambini felici"*.  
Moiser è psicologo, psicoterapeuta bioenergetico, conduttore di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Mercoledì 9 marzo - Biblioteca Quarto Oggiaro**

Giorgio Lavelli: *"Chi non si aspetta l'inaspettato... non troverà la felicità"*.  
Lavelli è counselor somatorelazionale e conduttore di gruppi di pratica bioenergetica.

### **Le Biblioteche**

**Biblioteca Oglio**  
via Oglio 18 (M Corvetto)

**Biblioteca Quarto Oggiaro**  
via Otranto 7 (passante ferroviario, tram 12 19, bus 40 57)

**Biblioteca Crescenzago**  
viale Don Luigi Orione 19 (M Cimiano)

### **BIBLIOGRAFIA**

- Lowen A.: Paura di vivere, Astrolabio, Roma, 1982
- Lowen A.: Amore e orgasmo, Feltrinelli, Milano 1977
- Lowen A.: Amore sesso e cuore, Astrolabio, Roma 1989
- Lowen A.: Arendersi al corpo, Astrolabio, Roma 1994
- Lowen A.: Bioenergetica, Feltrinelli, Milano 1983
- Lowen A.: Onorare il corpo, Xenia, Milano 2011
- Lowen A.: Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano, 1978
- Lowen A.: Il narcisismo, Feltrinelli, Milano, 1985
- Lowen A.: Il Piacere, Astrolabio, Roma, 1984
- Lowen A.: Il tradimento del corpo, Edizioni Mediterranee, Roma, 1982
- Lowen A.: La depressione e il corpo, Astrolabio, Roma, 1980
- Lowen A.: La spiritualità del corpo, Astrolabio, Roma, 1990
- Lowen A.: La voce del corpo, Astrolabio, Roma, 2009
- Lowen A.: Onorare il corpo, Xenia, Milano, 2011
- Lowen A.: L'arte di vivere, Xenia, Milano, 2013
- Lowen A., Lowen L.: Espressione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio, Roma, 1979
- Marchino L.: Bioenergetica, Xenia, Milano, 1995
- Marchino L., Mizrahi M.: La forza e la grazia, Bolaffi Boringhieri, Torino, 2012
- Marchino L., Mizrahi M.: Il corpo non mente, Frassinelli, Milano, 2004 e Sperling & Kupfer, Milano, 2011
- Marchino L., Mizrahi M.: Counseling, Frassinelli, Milano, 2007 e Mimesis, Milano, 2015