



## ***Essere se stessi***

Un viaggio dentro di sé, attraverso l'esperienza del corpo in cerca della propria autenticità, della propria verità interna, della propria bellezza.

La nostra storia, il modo in cui siamo stati educati e cresciuti, quello che gli altri credono e pensano di noi, le idee che abbiamo costruito su noi stessi, tutto ciò con cui ci identifichiamo, spesso ci portano lontano da chi siamo.

Impariamo a dimenticare che tutto ciò che cerchiamo è dentro di noi, che tutto ciò che desideriamo essere e diventare è già dentro di noi, che possediamo tutte le risorse, tutto il potenziale per essere felici.

Un viaggio per ricordare come i semi della trasformazione che desideriamo realizzare siano già piantati nel nostro cuore.

*Il curioso paradosso è che quando accetto me stesso per come sono,  
allora posso cambiare.*  
Carl Rogers

**Strumenti di lavoro**

tecniche bioenergetiche e a mediazione corporea - individuali, di coppia e di gruppo; tecniche di auto-osservazione, inquiry e meditativo-dinamiche. Ci saranno anche momenti di danza e di libera espressione corporea.

**Date**

16, 17 giugno 2018. Sabato dalle 10.30 alle 17.30. Domenica dalle 9.30 alle 16.30

**Destinatari**

chi ha già esperienza di lavoro su di sé attraverso un approccio terapeutico e/o corporeo e/o meditativo.

**Costi**

€ 160 + tasse.

**Luogo**

Trieste città – sede da definire, verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

**Informazioni e iscrizioni**

inviare una mail a [rocco.falconeri@gmail.com](mailto:rocco.falconeri@gmail.com) entro il 15 maggio 2018.

**Certificazioni**

classi di esercizi e psicoterapia di gruppo per gli allievi delle scuole di counseling e psicoterapia.

---

**Conduttore**

*Rocco Mukunda Falconeri, psicologo e psicoterapeuta ad orientamento corporeo e bioenergetico. Conduce sessioni individuali e gruppi di crescita personale, psicoterapia corporea e bioenergetica, rebirthing e respiro, meditazione in Italia e all'estero.*