

# **IL CORPO COSCIENTE**

## **Laboratorio psicocorporeo**



Radicamento, allineamento e respiro, struttura e fluidità, contatto e confini, schemi automatici senso-affettivo-motori, reazioni difensive primitive e come trasformarle in risorse evolutive

Perché il nostro essere nel mondo è primariamente incarnato ed è primariamente co-presenza

IL CORPO COSCIENTE è un laboratorio esperienziale strutturato in cicli di incontri, alla sua 5° edizione

Rivolto a chiunque abbia desiderio di approfondire o iniziare una ricerca su di sé, basata sulla integrazione tra corpo, mente e spirito. Per promuovere risorse di autoregolazione, integrazione tra psiche, corpo, emozioni e spirito e capacità di modulare l'apertura e la strutturazione dei limiti nelle relazioni

Non sono necessarie particolari precedenti esperienze né competenze, ma solamente il desiderio di conoscersi e la disponibilità a mettersi in gioco

Il lavoro sarà centrato su esperienze corporee in gruppo, con momenti di approfondimento individuale e di condivisione

Gli incontri si svolgeranno presso Cubo - Mondo incantato, Via Zanardi 249 Bologna venerdì dalle 18,30 alle 21,30 nelle seguenti date: 2, 16 febbraio, 1, 8, 22 marzo 2024

Gli incontri inizieranno puntuali, si chiede quindi di arrivare con alcuni minuti di anticipo

Sebbene sia fortemente consigliata la partecipazione all'intero ciclo, è possibile partecipare a singoli incontri

Costi: 200 € per il ciclo completo, 40 € per un singolo incontro

150 € per chi ha già partecipato ad una edizione precedente del laboratorio e per studenti

E' necessario portare un proprio materassino da yoga o da ginnastica, una coperta e un cuscino, meglio se tipo da meditazione o comunque abbastanza spesso

Si consiglia un abbigliamento comodo (ad esempio una tuta da ginnastica)

Per ulteriori informazioni e iscrizioni

[pao.ballarin@gmail.com](mailto:pao.ballarin@gmail.com)

<https://paoloballarin.com/il-corpo-cosciente-4/>

Paolo Ballarin, psicologo e psicoterapeuta, specializzato in psicoterapia individuale e di gruppo presso l'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona, fondato in Italia da Carl Rogers, si è formato nell'orientamento psico-corporeo a partire dal 1990

Dal 2000 svolge attività privata di psicoterapia individuale e di gruppo. Conduce gruppi di crescita personale

Già direttore tecnico della Accademia di Aikido di Bologna, pratica Aikido Kobayashi Ryu e Aikishintaiso da molti anni

<https://paoloballarin.com/paolo-ballarin/>