

Il Corpo Guida



ANTONELLA FRACASSO
psicologa e psicoterapeuta

immagine da "HUMAN"

Quando cerchiamo benessere, bellezza e forma spesso ci rivolgiamo all'esterno: cerchiamo una disciplina e crediamo di dover sottostare a comportamenti e schemi che ci vengono indicati. Crediamo che se ci sforzeremo di applicare un allenamento, una dieta o una pratica disciplinata e regolare, otterremo un miglioramento della forma e del benessere del nostro corpo.

In questo modo i cambiamenti accadono, se accadono, per un tempo limitato e poi tutto torna come prima.

Abbiamo mai provato a chiederci perché?

È necessario lasciar andare le credenze limitanti, gli stereotipi, gli schemi mentali autorepressivi e avere fiducia nell'autoregolamentazione del corpo, che, connesso profondamente alla natura, è detentore di un sapere profondo istintivo e spesso inconscio, che ci mantiene connessi alla vita.

Il nostro corpo possiede una profonda intelligenza istintiva ed è il più adatto a indicarci la via alla salute e al benessere.

Dobbiamo imparare a cogliere il linguaggio ed i segnali che ci invia, osservando al contempo la lotta che si scatena con la mente. Essa, con le sue credenze dettate da esigenze spesso estranee al nostro benessere, vuole illuderci che la salute e la bellezza possano essere raggiunte attraverso regole e discipline esterne a noi.

Pacificando il conflitto tra mente e corpo separati, diventando consapevoli del nostro corpo e ascoltandone con fiducia il linguaggio, possiamo riaffidargli la guida verso la nostra autentica bellezza, il personale peso forma, la gioia di vivere, la creatività.

Il corpo, quando è risvegliato, ascoltato e valorizzato, ci guida nel passaggio dall'autorepressione all'autoregolamentazione, consentendoci di andare verso benessere, bellezza e peso forma.



ANTONELLA FRACASSO

psicologa e psicoterapeuta

INFO

T. 02.89408854 - 328.2828406
antonella.fracasso9@gmail.com
www.antonellafracasso.org

Cosa impareremo

- a sentire il corpo: lo strumento più potente che abbiamo per sapere come stare bene e per trovare il cibo e il nutrimento migliore.
- a modificare il nostro stile di vita attraverso acquisizione di presenza e consapevolezza sperimentando anche i ritmi energetici del corpo nel ciclo delle stagioni.

Come faremo

- esploreremo le credenze personali e collettive riguardanti il benessere, la salute e l'alimentazione.
- individueremo i comportamenti distruttivi che portano a soffrire e a mortificare il corpo.
- utilizzeremo meditazioni, rituali, tecniche di movimento e terapia corporea.

Questo percorso è strutturato in una serie di 10 incontri, con cadenza mensile, nel corso di un intero anno solare.

21 ottobre 2018: *Inizio corso*

orario 15.00 - 18.00 (*incontro aperto a tutti*)

Conduce il percorso ANTONELLA FRACASSO
Psicologa e psicoterapeuta, esperta in terapie corporee, meditazione e Costellazioni Familiari e Sistemiche