

QUANDO IL CORPO PARLA: LA RELAZIONE FRA EMOZIONI E CORPO

MINI WORKSHOP
GRATUITO

LUNEDÌ 25 MARZO 2024
ore 18.30-20.30

Conducono: Beatrice
Parizzi e Cesare Gurrado

[https://www.berne.it/
calendario](https://www.berne.it/calendario)



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978



SCAN ME

DI COSA PARLEREMO: del corpo come veicolo di espressione delle emozioni

DESTINATARI: Tutti

IL TEMA DELL'INCONTRO: È ormai risaputo che mente e corpo sono interconnessi e che ciò che proviamo, pensiamo, sentiamo influenza il nostro corpo e viceversa: come noi ci sentiamo fisicamente ha un impatto enorme su quello che noi proviamo e pensiamo. Il nostro corpo è quindi veicolo di espressione di come noi stiamo a livello emotivo perché le nostre emozioni noi le sentiamo fisicamente nel corpo attraverso delle sensazioni fisiche. Ma che cosa accade quando noi non siamo consapevoli delle nostre emozioni? Vuol dire che non proviamo sensazioni fisiche? Assolutamente no, anzi. Più noi non siamo consapevoli di quello che proviamo tanto più le nostre emozioni si manifesteranno a livello corporeo, generando sintomi fisici più o meno bloccanti, sensazioni più o meno spiacevoli. Le nostre emozioni urlano a gran voce quando non vengono ascoltate e trovano una via di uscita nel corpo. In questo mini workshop vedremo insieme la relazione fra il nostro vissuto emotivo e il corpo, e come quest'ultimo può essere, nel bene e nel male, portatore delle nostre emozioni.

L'OBIETTIVO: In questo incontro vedremo insieme quali sono le emozioni e come queste trovano una via di espressione nel corpo.