

EMOZIONI INCARNATE: PSICOTERAPIA E YOGA SOMATICO

WORKSHOP

**SABATO 6
LUGLIO 2024
ore 09.30-13.30**

Conducono:

Simona Ghiringhelli
counselor, insegnante
yoga e ricercatrice
spirituale

Mariacristina Caroli
psicologa, psicoterapeuta
e socia del Centro Berne

Costo: € 80,00

Presso: Centro Berne

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



Che relazione c'è tra corpo ed emozioni? È possibile che ci siano emozioni in grado di farci ammalare ed altre in grado di guarirci? Quali emozioni ci permettiamo e a quali emozioni neghiamo la possibilità di manifestarsi o di essere anche solo "pensate"? Il workshop che abbiamo in programma sabato 6 luglio 2024 presso il Centro Berne si ripropone di sperimentare il potere della connessione psico-emotiva con il nostro corpo, affiancando la comprensione delle emozioni in chiave Analitico-Transazionale agli strumenti che ci offre lo Yoga Somatico. Lo Yoga Somatico si relaziona con il corpo e il movimento in modo delicato e sensibile. Pone l'accento sul sentire invece che sul fare. Al centro della pratica c'è la persona e l'esperienza che vive nel movimento e nella connessione con se stessa. L'obiettivo non è ottenere un risultato o eseguire una posizione perfetta ma accompagnarsi in una forma che rispetta il corpo e le sue possibilità. Nell'ascolto consapevole di sé, i muscoli si rilassano, le articolazioni si sciolgono e c'è spazio fisico e interiore per lasciar emergere le sensazioni e percepirle in modo consapevole. È una pratica che si adatta a tutti e a ogni tipo di corpo, la persona è perciò libera di esprimere se stessa e di accogliersi senza giudizio e paragoni, riscoprendo il piacere di muoversi senza stress e di esplorare un contatto profondo con sé e la propria fisicità.