

DALLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

La via della psicomotricità neurofunzionale

Seminario esperienziale intensivo
con la dott.ssa ELENA SIMONETTA

Chi si affaccia al mondo delle pratiche di mindfulness-consapevolezza sa quale importanza rivesta il corpo, che è un elemento chiave della pratica. Attraverso l'attenzione consapevole alle sensazioni corporee possiamo radicarci nel presente, ridurre lo stress, migliorare la nostra salute fisica e sviluppare un atteggiamento di maggiore gentilezza e autocoscienza.

Per questo proponiamo di 3 giorni di pratiche intensive di psicomotricità neurofunzionale, che attraverso la creazione di esperienze ad hoc realizza uno spazio di sicurezza e di benessere per poter migliorare la conoscenza del proprio corpo e, dunque, di Sé.

Elena Simonetta è psicologa, psicoterapeuta, psicomotricista neurofunzionale. Ha pubblicato numerosi libri riguardanti il corpo e il movimento come risorse per la persona a tutte le età.

DATE e ORARI

- venerdì 3 gennaio ore 14,00-18,30
- sabato 4 gennaio ore 8,30-13,30 e 14,30-18,30
- Domenica 5 gennaio ore 8,30-13,30 e 14,30-18,30
- lunedì 6 gennaio ore 8,30-13,30

Costo del seminario: 280 euro iva compresa

Numero partecipanti: minimo 20, massimo 30

Sede da definire: in presenza a Padova o zona facilmente raggiungibile dai mezzi pubblici

Sistemazione alberghiera per chi arriva da fuori Padova: la ricercheremo in base al numero dei partecipanti e ne forniremo i relativi costi.

NB: Abbiamo la necessità di raccogliere una preiscrizione entro il 10 settembre p.v. ecco il link col modulo da compilare: <https://forms.gle/GAYHr8Qj51KJ9mTL8>

