

Il processo di crescita personale: una via di pace

Seminario esperienziale

14 maggio 2008

In questo incontro sperimenteremo un metodo che permette di esplorare le radici personali della pace e del rispetto dei diritti.

Utilizzeremo l'ascolto del corpo, delle tensioni presenti nei muscoli e la loro connessione con i nostri stati emotivi. Le possibilità di scioglimento e di rilassamento, di espressione e energia presenti in noi. Condivideremo le nostre esperienze in cerchio.

E' proprio in noi che possiamo trovare anche le radici della violenza e della guerra. E' il nostro stesso cuore che alberga anche bisogni di potere. Tutto questo è presente nei nostri corpi e nei nostri muscoli.

Queste emozioni non nascono da una parte negativa del nostro essere. Piuttosto, sono la risposta interiore a quanto siamo stati feriti, oppressi, spaventati.

Sono i residui della nostra lotta per la vita, per i nostri diritti emotivi e personali.

Ricostruire la pace allora è un processo che parte dalle profondità di sé stessi.

E' il percorso della costruzione della pace nelle *nostre* emozioni, nel *nostro* corpo, nelle *nostre* relazioni.

Per fare ciò non è necessario sopprimere ciò che di oscuro è in noi, ma ascoltare la sua storia, guarire le ferite e restituire dignità alla nostra parte offesa.

Nella nostra rabbia e nella nostra paura si celano la forza e il coraggio che possiamo mettere a disposizione per la costruzione di un mondo in pace.

E' necessario:

- la tuta da ginnastica o un abbigliamento comodo.
- calzettoni
- una copertina

orario: dalle **15 alle 17,30** circa

con chi: **Claudia Panìco**, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento corporeo e transpersonale