

NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previsti 12 incontri di due ore e trenta minuti ciascuno la domenica mattina dalle ore 9,30 alle 12,00 con inizio ad ottobre e termine a maggio, presso la palestra della scuola Faiani, in via Oberdan 27 ad Ancona.

Il calendario degli incontri verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

Per la partecipazione è prevista una quota di iscrizione di 30 euro.

Le iscrizioni si effettuano presso la segreteria del Consultorio, tel. 331 4318320 e-mail consultoriofamiliareancona@gmail.com entro il 25 ottobre 2019

IL CONSULTORIO, CHI SIAMO?

Il Consultorio Familiare del Centro Promozionale Famiglia è presente ad Ancona dal 1976.

Accoglie ed ascolta persone, famiglie e coppie; promuove incontri di formazione e corsi di prevenzione su diverse tematiche.

Il Consultorio si avvale di equipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.

insieme
consultorio familiare
centro promozionale famiglia

L'esperienza del sé creativo
La riscoperta di sé attraverso
il movimento, il corpo e l'espressività




progettazione grafica: Laura Bellomo

OTTOBRE 2019 - MAGGIO 2020

frequenza quindicinale

*Gli incontri promossi dal Consultorio Familiare "Insieme" della Diocesi di Ancona-Osimo, prevedono una quota di iscrizione. Si svolgeranno la domenica mattina. Iscrizioni entro il **25 ottobre 2019***

Info e adesioni:

Consultorio Familiare Cell 331 4318320
e-mail: consultoriofamiliareancona@gmail.com
Consultorio Familiare Ancona 
sito: www.consultoriofamiliareancona.it

L'ESPERIENZA DEL SE' CREATIVO

La riscoperta di sé attraverso il movimento, il corpo e l'espressività

"La creatività consiste nel mantenere nel corso della vita qualcosa che appartiene all' esperienza infantile.... la capacità di creare il mondo" D.W.Winnicott

OBIETTIVI E CONTENUTI DEGLI INCONTRI

In un mondo dove tutto accelera e dove ogni giorno sembra che ci si allontani sempre un po' di più da una relazione vitale con gli elementi della natura, proponiamo questo progetto di ricerca di contatto con sé e di sviluppo personale attraverso una relazione consapevole con il proprio mondo interno e il mondo esterno.

E' un percorso esperienziale pensato per tutti coloro che sono interessati all'esplorazione dei linguaggi espressivi del movimento, allo scopo di sviluppare e di riconoscere le risorse creative e arricchire le competenze personali nel rapporto con sé nella dimensione espressiva e relazionale. La metodologia è attiva ed esperienziale, gli incontri si sviluppano in gruppo.

- E' previsto l'ascolto e la pratica del movimento a fini espressivi, così come l'utilizzo di materiali e strumenti artistici per scoprirne le valenze espressive e simboliche e il contributo che i diversi linguaggi offrono alla scoperta del Sé creativo.

- Si lavorerà sul movimento libero, l'ascolto del nostro respiro, sul modello dell'espandersi universale e del ritrarsi, sull'esplorazione dello spazio personale e dello spazio personale nell'interazione con l'altro, la manifestazione del sé corporeo attraverso l'esplorazione delle qualità, del flusso di tensione e dello spazio del peso e del tempo, la sperimentazione delle connessioni corporee e della qualità del radicamento.

- Si lavorerà sull'esperienza del ricontattare la nostra terra e la nostra capacità di agire in essa per portare il corpo nello spazio fino alla verticalità.

- Si farà esperienza del muoversi nella dimensione sagittale sperimentando la consapevolezza di tutte le direzioni possibili per esplorare le diverse modalità di movimento del nostro viaggiare nel mondo. Attraverso pratiche di ascolto e accompagnamento nel movimento, scambieremo le nostre impressioni e il nostro vissuto per scoprire come una stessa pratica ha una risonanza diversa in ognuno di noi. Inoltre saranno proposti stimoli ispirati a diversi orientamenti come la musicoterapia, il teatro educativo e la meditazione.

Tali stimoli hanno lo scopo di riattivare le possibilità espressive-comunicative della persona e sviluppare in lei una consapevolezza globale che comprende il proprio corpo, le modalità abituali di pensiero e comportamento, il modo in cui esprime i suoi sentimenti e gestisce le relazioni personali. Essi saranno svolti dentro il contesto protetto e accogliente del gruppo.

Il corso è rivolto a tutti e non richiede esperienze precedenti, ma è consigliato anche a coloro che hanno partecipato alle precedenti edizioni: gli stimoli – quelli di base e le proposte nuove di questa edizione - andranno infatti a sintetizzarsi in un percorso progressivo di crescita in continuo cambiamento.

METODOLOGIA DEGLI INCONTRI

Gli incontri propongono alcuni momenti teorici ma prevalentemente saranno di carattere esperienziale.

Le metodologie che verranno utilizzate fanno riferimento alla Danza Movimento Terapia® e alla Danza Sensibile® con prevalente utilizzo di tecniche derivanti da quest'ultima.

La Danza Movimento Terapia® usa il movimento come mezzo espressivo e comunicativo, come un processo che facilita l'integrazione psicofisica dell' individuo.

La Danza Sensibile® è una pratica di movimento cosciente che allena corpo e mente all'ascolto profondo dei messaggi del corpo. Essa si propone inoltre di rivisitare alcune tappe fondamentali dell'evoluzione, rivivendo consapevolmente il processo di verticalizzazione dell'essere umano in maniera da ritrovare il senso e la potenzialità contenuti nella forma e nella struttura dei nostri corpi e nella loro memoria evolutiva. Questa pratica offre di confrontarsi con le risposte inattese che emergono spontaneamente dal corpo, di riattualizzare nella nostra relazione al presente, aprendo nuove possibilità di espressione. Si farà riferimento anche a stimoli tratti dalla musicoterapia, dal teatro educativo e dalla meditazione, che saranno integrati con le pratiche di danza sensibile allo scopo di espandere le possibilità di esperienza di sé attraverso modalità come l'uso espressivo e creativo del corpo, della voce e degli strumenti musicali.

Il corso sarà condotto dalla Dott.ssa Arianna Archibugi, psicologa-psicoterapeuta ad indirizzo analitico transazionale con una formazione in Danza Movimento Terapia® e in Danza Sensibile® e dal Dott. Michele Storti psicologo e musicoterapeuta.