

“Emozioni libere in movimento”



A chi è destinato?

A persone stressate che vogliono prendersi del tempo per sé per ritrovare armonia, che vogliono coccolarsi di più, che hanno difficoltà ad entrare in relazione con gli altri e quindi con loro stessi e con il loro corpo e non riescono ad ascoltarsi. Persone timide ed insicure che sentono il bisogno di conoscersi maggiormente e ritrovare stima in se stesse attraverso il movimento e la conseguente espressione delle emozioni.

Gli obiettivi...

- fornire un piacere afinalistico del movimento
- creare armonia tra mente e corpo
- ridurre gesti coatti o bizzarri, rafforzando l'immagine corporea e lo sviluppo dell'identità con la sperimentazione del movimento
- facilitare l'allontanamento dalla razionalità, esprimendo e liberando le emozioni attraverso l'espressione corporea
- favorire positivamente l'immagine corporea e la stima di sé

In cosa consiste?

Il progetto si articolerà in *sei incontri*, di *un'ora e mezza* ciascuno, a cadenza settimanale, per la durata di un mese e mezzo.

Prima della formazione del gruppo, ogni persona partecipa preliminarmente ad un colloquio individuale e di conoscenza con

la psicologa. Tale colloquio serve per capire le motivazioni a partecipare e se questa tecnica è la più utile per quella persona.

Durante il primo incontro si farà conoscenza del gruppo e della tecnica e si inizierà il percorso con degli esercizi di rilassamento che aiutano ad entrare in confidenza con il proprio corpo.

In ogni incontro si ripeteranno sempre i quattro esercizi iniziali di rilassamento e l'esercizio di saluto finale, mentre ogni volta si aggiungeranno degli esercizi intermedi di movimento creativo ed espressione corporea diversi seguendo un filo conduttore, quindi ci sarà un tema diverso per ogni incontro.

Alla fine degli esercizi si condivideranno con il gruppo le sensazioni provate.