

# SO-STARE

## Laboratorio per professionisti del benessere



*“La **mindfulness** è la capacità di osservare ciò che il nostro cervello sta facendo mentre lo fa... quando guardo la Via Lattea nel cielo notturno mi colpisce di far parte di qualcosa che allo stesso tempo mi appare così distante e separato...praticare la Mindfulness è qualcosa di simile.... richiede di cogliere sensazioni, emozioni e pensieri come se fossero separati da noi e, allo stesso tempo come una parte di noi”*

Anna Lembke

**So-stare è un laboratorio** (dieci incontri di base più 5 facoltativi) **pensato anche per chi si occupa di benessere, di assistenza e cura**, risultato di anni in cui ho sperimentato **l'uso di diverse metodologie psicocorporee** che proporrò in base alle esigenze del gruppo che si verrà a formare. E non mancherà una parte teorica che accompagnerà quella esperienziale.

Mi piace la definizione della Lembke perché la sento vicina a questo percorso **'in mindfulness'** che ha queste finalità principali:

1. L'empowerment del nostro **so-stare nel qui ed ora** dell'esperienza che si sta vivendo, in **una dimensione di non giudizio** per ciò che ci sta accadendo e allenando il nostro sistema nervoso a prendere la giusta vicinanza dagli eventi, a 'fare pause' o 'attivarsi' in 'sicurezza'.
2. Acquisire una **familiarità maggiore e positiva con il proprio corpo**, maggiore fluidità e fiducia nel movimento ma anche più conoscenza delle nostre risorse 'a partire dal corpo'
3. Migliorare la gestione della nostra vita emotiva, riconoscendo **le nostre abilità e risorse** per viver meglio emozioni complesse e situazioni di vita personale e professionale.



Gli ultimi cinque incontri (facoltativi)

4. Conoscere e migliorare le nostre **capacità sociali** dal 'vivo': saper dire di sì o di no, lasciar andare, porre la giusta vicinanza, donare, ricevere..... un laboratorio interpersonale sulla comunicazione.

### Metodologia



*“Non c'è nulla di più serio e concentrato dell'espressione di un bambino o bambina che giocano con dei mattoncini ... In fondo, chi conserva questa capacità ludica senza vergognarsene e nella sua profonda 'serietà creativa', può sopravvivere nel mondo adulto” (riflessioni da una èquipe)*

Come si svolgerà So-stare? Facendo pratica, con proposte che in parte **'parlano' alla nostra parte che vuole giustamente 'sapere'** ed argomentare e dall'altra sperimentando tecniche, che **partono dal corpo e dalla sua 'sapienza'**.

I linguaggi utilizzati saranno la mindfulness, le tecniche sensomotorie, le tecniche di rilassamento, il training autogeno, l'anatomia esperienziale, la teoria dell'attaccamento, il movimento consapevole... E quando è 'solo' se servirà introdurrò inserti di expression primitive

(pratica di ritmo e uso della voce). Il tutto proposto in un'ottica per sviluppare il non giudizio, in una dimensione anche ludica (sì, anche per noi adulti) senza dimenticare la serietà delle metodologie proposte.

### **Quando?**

Dal 29 Novembre 2022 ore 18.30. Incontri quindicinali.

### **Dove?**

Presso l'accogliente spazio dello studio Polispecialistico Physios a Sesto San Giovanni (MI), via Volta 15.



#### *Conduttrice: Giuseppina Negroni*

*Sono psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale (iscritta all'Ordine degli Psicologi Lombardia 6797). Ho una formazione in psicoterapia strategica, in psicotraumatologia, in Tecniche sensomotorie e di rilassamento. Mi sono diplomata in danzavimentoterapia, dove ho esplorato approcci di chinesiaterapia, di movimento creativo, di Feldenkrais, anatomia esperienziale e di expression primitive. Lavoro e ho lavorato in ambito clinico (hospice, psichiatria, neuropsichiatria infantile, centri disabilità, consultorio familiare) e formativo (professionisti sanitari – educativi), Effettuo consulenze individuali, di coppia, genitoriali e familiari. Svolgo attività in gruppi ponendo sempre più attenzione all'interazione complessa corpo-mente, introducendo un 'sapere del corpo' che aiuta il SNC (e viceversa), come stanno sempre più evidenziando le neuroscienze. Credo ancora, dopo anni di lavoro, di corsi e nuove tecniche apprese, all'importanza della relazione terapeutica come 'esperienza emozionale correttiva' (F. Alexander), in cui insieme alla persona si costruisce quel benessere possibile. Auspico un processo al cambiamento che richiede una ricerca da parte mia, di equilibrio plausibile e dinamico tra il rigore scientifico e la creatività. Sito: [www.giuseppinanegroni.it](http://www.giuseppinanegroni.it)*

**Per ulteriori informazioni ed iscrizioni scrivere a:**

**[negronigi@libero.it](mailto:negronigi@libero.it)**

**o inviare un messaggio al 3479667583.**

**Grazie**