



«Una compagnia di porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini, per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di scaldarsi li portò di nuovo a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno; di modo che venivano sbalottati avanti e indietro tra due mali, finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione»

(A. Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*, Vol. II.2, cap. 30, 396).

Stammi vicino... ma non troppo!!!

Ciclo di incontri esperienziali biosistemici

Cinque incontri, nelle giornate di sabato, sull'influenza degli altri nella nostra vita. Un'occasione per discuterne i vantaggi, imparando ad uscire dalla solitudine. Gli incontri hanno l'obiettivo di familiarizzare con le nostre modalità di apertura verso gli altri e di trovare la **distanza giusta per noi**.

Un momento di gruppo per approfondire i temi del contatto, della fiducia, e le emozioni che suscita in noi un coinvolgimento diretto. Un percorso attraverso esperienze guidate da psicologhe e una psicoterapeuta biosistemica, diplomata presso la Scuola Italiana di Biosistemica. www.biosistemica.it

A chi è rivolto?

A tutti coloro che sono interessati ad:

- accrescere la **consapevolezza** delle proprie **modalità di relazione** e trovarne di nuove
- aumentare la propria **consapevolezza emotiva e corporea**
- imparare ad avere un maggior **contatto con se stessi**
- sperimentare nuovi modi di **apertura all'altro** e a se stesso
- accrescere il proprio **benessere** in maniera creativa e dinamica

Cos'è la Biosistemica?

E' un metodo di lavoro basato sull'integrazione di mente, corpo ed emozioni. Si fonda sull'idea che alla base delle nostre esperienze emotive ci siano il nostro corpo e le sue sensazioni. Quando mancano particolari equilibri nella nostra vita, il nostro sistema produce sensazioni e pensieri negativi che ci invitano a desiderare un cambiamento.

Il metodo biosistemico utilizza tecniche di coinvolgimento aperte, trasformando la persona coinvolta in protagonista dell'esplorazione di se stessa. Si cercheranno soluzioni personali per l'aumento della presenza di sé e la ricerca del benessere.

Per approfondimenti: www.biosistemica.net



Data e Luogo

Presentazione dell'attività

Venerdì 20/01/2012 alle ore 20,00 presso
Studio dott.sa T. Casazza– via Giambellino 26, 20146 Milano
Incontro gratuito, si richiede la prenotazione (347.7917019).

Laboratorio esperienziale

Da **Sabato 28/01/2012** h. 11-13 presso
Studio dott.sa T. Casazza– via Giambellino 26, 20146 Milano

Conduttrici:

Tiziana Casazza
347.7917019

tiziana.casazza@gmail.com

Psicologa e psicoterapeuta biosistemica
Alessandra Ferrari

Psicologa psicocorporea e formatrice
347.1923741