

RITROVA LA TUA ESSENZA: LIBERA IL TUO CORPO E ASCOLTA LA TUA ANIMA



"Il genere di arte più importante è di essere ciò che si è davvero"

Libera il tuo corpo e ascolta la tua anima, **riscopri la tua vera Essenza!**

Troppo spesso trascuriamo la qualità della nostra vita, non ascoltiamo il nostro cuore e soffochiamo la nostra creatività; cediamo sempre più spazio a condizionamenti esterni e a norme sociali che ci inibiscono; così, giorno dopo giorno, la nostra anima appassisce. Ma la vera Essenza non muore mai: ognuno di noi può farla rifiorire in ogni istante e proprio ora può essere il **momento giusto anche per te.**

Attraverso il teatro olistico, con esercizi acquisiti dall'arte teatrale ed alcune pratiche fisiche di ispirazione olistica, sarà possibile entrare in contatto con l'energia del nostro corpo e le nostre emozioni. Impareremo a esprimere meglio noi stessi, ad avere una percezione più chiara di sé e a maturare una buona dose di **autostima**. Sarà un percorso di consapevolezza e di crescita, personale e di gruppo; ci alleneremo all'armonia e allo sblocco emotivo, all'espressione poetica del corpo e al risveglio della nostra vera Essenza. Svilupperemo la consapevolezza su ciò che siamo e su come manifestiamo i nostri stati d'animo, verso un cambiamento positivo. Sempre in un ambiente libero e **protetto** da giudizi, paure o inibizioni.

Ognuno è un capolavoro: vieni a togliere il velo dall'**opera d'arte che sei tu.**

Non è richiesta alcuna esperienza precedente, solo voglia di mettersi in gioco e scoprirsi.

PROGRAMMA

- Chi sono, chi non sono, chi sarei se...
- I condizionamenti

- Imparare ad ascoltarsi
- Volersi bene
- Ama il tuo corpo
- Liberare la tua energia
- Il contatto di cuore
- Essere autentici
- Esprimere sé stessi
- Avere il coraggio di essere felice

Questo non è un percorso tipicamente teatrale né una disciplina olistica in senso stretto, bensì attinge da molteplici attività le metodologie migliori e gli strumenti più adatti per il cambiamento positivo della persona.

Le pratiche descritte non si prefiggono la diagnosi né la cura di patologie, non sono riconducibili alle attività di cura e riabilitazione fisica e psichica né sanitaria.



Riservato ai Soci dell'ENI Polo Sociale

Percorso: 6 incontri di 1h cad.

Frequenza e orario: mercoledì dalle ore 19.30 alle ore 20.30

Date: 10 - 17 - 24 - 31 maggio e 7 - 14 giugno

Luolo: spazio in via Unica di Bolgiano 2, a San Donato Milanese

Iscrizione: c/o Segreteria ENI Polo Sociale e **pagamento online entro 08/05/2023.**

Costo: 50 euro €.

DOCENTE

Alberto Beccio, formatore aziendale esperto di espressività corporea e benessere interiore. Insegnante e regista di teatro. Insegna di persona e via web, anche in percorsi personalizzati e individuali.

ISCRIZIONE E PAGAMENTO ONLINE

Presso la **Segreteria dell'Eni Polo Sociale**,

- tel. 0252047108 oppure 0252042713
- cel. 3245573090
- e-mail: polosociale@eni.com

È possibile saldare la quota pagando online dal nostro sito con PAYPAL, oppure utilizzando il credito Eniflex/Welfy, oppure facendo un bonifico alle seguenti coordinate bancarie:
Banca INTESA SAN PAOLO IBAN: IT72R0306909606100000182144