

CONDUCONO



Dott. Fico Luciano

Medico e Psicoterapeuta di formazione junghiana, ha approfondito i temi della Psicosomatica e della PNEI. Praticante di meditazione Zen. Dopo iniziali esperienze lavorative in campo istituzionale, si dedica da un ventennio alla psicoterapia individuale e gruppal.



Dott. La Porta Saverio

Formatore, counselor ad indirizzo ipnotico costruttivista e SFERA coach. Cultore di arti marziali e di tecniche bioenergetiche, da anni lavora nel campo delle relazioni di aiuto, della formazione universitaria e professionale con gruppi e con singoli.

PROPONGONO

Tecniche di psicosomatica, bio-energetica, respirazione rigenerativa, visualizzazioni e meditazioni guidate, tecniche di attivazione di gruppo, elaborazioni sistemico-costruttiviste, condivisioni, tecniche di rilassamento.

**Tre giorni di ben-essere
in armonia con la natura,
una parentesi di
presenza nel rumore
di tutti i giorni**



- per guadagnare sintonia con se stessi
- per aprirsi al coraggio di vivere
- per far risplendere il proprio sole interiore
- per sentire la libertà di amare

**Aprendo le porte del cuore
potrai quindi:**

- ➔ *sperimentare una serie di tecniche semplificate e svincolate da implicazioni dogmatiche e psicoterapeutiche: strumenti da utilizzare per cominciare a prendersi cura di sé;*
- ➔ *scoprire il tuo corpo nelle sue dimensioni emotive ed energetiche, sviluppando una benefica consapevolezza del sé e delle dinamiche che ci legano all'ambiente;*
- ➔ *sperimentare il potere della mente creativa in una relazione di gruppo liberando i vincoli che ingabbiano le energie del cuore .*

le porte del cuore



**un viaggio dentro se stessi
per aprirsi al mondo**

*Si vede bene solo con il cuore.
L'essenziale è invisibile agli occhi.
(Antoine de Saint-Exupéry)*

*L'inverno è nella mia testa, ma una
eterna primavera è nel mio cuore.
(Victor Hugo)*

La nostra prospettiva si fonda su un approccio **eco-logico** (da oikos, ambiente di relazioni) alla vita e ai problemi in cui il singolo prova a percepirsi continuamente in relazione reciproca con un ambiente. E' perciò un approccio olistico: **olos** in greco significa "tutto" e quindi si propone di guardare al singolo elemento nella complessità in cui esso si colloca.

I principali elementi che possono aiutarci a cogliere sempre l'insieme nel suo ambiente, secondo noi, sono: *il corpo che interagisce con la mente; l'altro che interagisce con me; la storia che, tramite il passato ed il futuro, interagisce con il mio presente; l'energia come dimensione sovra-individuale che connette la mia personale esperienza ed il Mondo tutto che mi circonda.*

Il fondamento di ogni lavoro su di sé, riteniamo essere la **consapevolezza** ovvero la totale **presenza**: per questo vi proporremo varie tecniche di meditazione, che apre ad una pratica capace di indurre notevoli cambiamenti psico-fisici (come dimostrato ormai da numerosissime ricerche scientifiche) ed altre strategie di tipo psico-energetico in grado di attivare il potere delle nostre risorse latenti.

Nel farvi questa proposta facciamo riferimento alle direttive dell'OMS (Dichiarazione di Alma Ata, 1978), nella Carta di Ottawa (1986) e nel rapporto dello European Observatory on Health Systems and Policies (2010), laddove la Salute viene definita come: "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società".

Il percorso

percorso psicoenergetico residenziale
da venerdì 18 settembre alle 10.00
a domenica 20 alle 17,00
presso i locali della suggestiva
Casa di Mosè
borgata Reinero 16 di Marmora (alta valle Maira)



costo dell'evento comprensivo di vitto, alloggio e formazione:
280 € per chi si iscrive entro il 20 di agosto
300 per chi si scrive tra il 20 agosto ed il 5 settembre.



ti aspettiamo

Per ulteriori informazioni
Contatta i formatori o visita il sito
www.lucianofico.it sezione eventi

Contatti

dott. Fico Luciano
Cell. 348 3850039
luciano.fico@gmail.com



dott. La Porta Saverio
cell. 380 5189121
saverio.la.porta@tiscali.it