

Percorsi di Living Counseling a Lignarius

In collaborazione con l'Associazione Italiana Formazione Umanistico
Esistenziale

AUTENTICAMENTE ME

laboratorio di autobiografia creativa con musica e teatro



*Con gli occhi del presente ripercorro il mio passato
per dirgermi autenticamente verso il mio futuro*

Mercoledì 2 maggio 2018 ore 16.30-18.30

Associazione Lignarius Via Mecenate, 35 - Roma

Laboratorio e presentazione living counseling

Con Azzurra Russo e Arianna Cervetti

**partecipazione gratuita previa prenotazione
(info@lignarius.net - 064885079)**

Il laboratorio è uno spazio-tempo fondato su non giudizio e accoglienza, dedicato all'espressione di sé e delle proprie vicende autobiografiche secondo l'approccio del Living Counseling.

Ogni cosa che facciamo racconta di noi: coglierlo e permettersi di ri-narrarlo consente di apprendere dalle esperienze, riscoprendo il loro prezioso ruolo guida.

La musica strumentale ci condurrà in un viaggio di emozioni, immagini e pensieri verso noi stessi.

Il Teatro della Facilitazione, non orientato alla *performance*, attraverso la collaborazione tra i partecipanti, permette di narrare e rappresentare in forma scenica le proprie vicende di vita, situazioni, emozioni, aprendo uno spazio all'auto-osservazione e all'ascolto di sé; permette di sperimentare la propria creatività migliorando la relazione con se stessi e gli altri.

Il **living counseling** indica un atteggiamento da coltivare verso se stessi a partire dalla scoperta che la propria esperienza esistenziale, come quella di coloro con cui si interagisce, è di per sé un patrimonio di conoscenza a cui poter attingere. Il Living Counseling vuole favorire nella persona il recupero della cura di sé, intesa come auto-osservazione e attenzione verso se stessi, attraverso un lavoro di consapevolezza.

Il successivo laboratorio durerà 10 ore (5 incontri di due ore).

Quota individuale di partecipazione: 100 euro

www.lignarius.net