



Istituto Gestalt Di Puglia S.R.L.
INFORMazione - inFORMAZIONE - informAZIONE



LE NOVE DANZE

Enneagramma e personalita' attraverso il corpo a cura di Stefania Mariano e Caterina Terzi

Ogni nostro movimento rivela la storia del genere umano. Ciò che l'anima ricorda, il corpo lo esprime attraverso il movimento. La danza è la forza rigeneratrice alla quale tutti possono attingere.
Gladys Faith Agulhas



Il nostro corpo è il nostro campo di esperienza, di conoscenza.

Attraverso il corpo noi agiamo nel mondo, entriamo in contatto con le nostre emozioni, percezioni, con la realtà circostante.

Il corpo riflette la personale visione del mondo, tutto quell'insieme di atteggiamenti, convinzioni più o meno consapevoli e vissuti emotivi legati al proprio carattere e all'immagine che ognuno ha di sé stesso e del mondo.

L'Enneagramma è un noto strumento prepsicologico e antico, utile per imparare a riconoscere, in un range di nove caratteri, la propria tipologia caratteriale, e dunque tutti quei meccanismi che, inizialmente nati come mezzo di adattamento creativo all'ambiente, con il tempo si sono irrigiditi al punto da provocare comportamenti e atteggiamenti compulsivi e disfunzionali. Riconoscersi diventa così il punto di partenza di un viaggio che permetta di superare rigidità e pregiudizi, e contemporaneamente di riconoscere e attivare potenzialità e talenti.

Il nostro corpo parla anche del nostro carattere, di come abbiamo imparato a sopravvivere nel nostro mondo e di come questo ci aiuta e contemporaneamente ci limita.

Il teatro e la danza, sono strumenti concreti per entrare in contatto con le varie parti di sé e con questi aspetti in particolare.

La pratica teatrale e del corpo, ci offre la possibilità di osservare tutti quegli automatismi cristallizzati fin dalla nascita, che condizionano scelte, sentimenti, relazioni, azioni, e di "metterli in scena", attualizzandoli, prendendone coscienza, con l'opportunità, attraverso la sperimentazione, l'improvvisazione, la creazione e gli esercizi pratici, di dare una nuova risposta, quanto più vicina al nostro sentire, al nostro essere.

Il teatro e la danza diventano mezzi per riabilitarsi a sentire, per osservarci e sperimentare noi stessi e l'altro nella similitudine, nella differenza e nella complementarità, e persino nella polarità, con l'occasione di imparare in diretta modalità sconosciute di muoverci ed essere nel mondo.

Il movimento totale del corpo, associato a strumenti verbali, simbolici, immaginativi, aiuta a migliorare il benessere globale della persona, riducendo stress, ansia, tristezza, diminuendo l'isolamento e la tensione del corpo, aumentando la capacità di comunicazione e di autostima.

PROGRAMMA

Il training esplorerà diverse tecniche legate alla danza contemporanea, allo yoga, al teatro fisico, al counselling teatrale corporeo con la finalità di:

- incrementare forza, flessibilità e mobilità muscolare/articolare, energia vitale, concentrazione, motivazione, costanza;
- percepire sé stessi, il proprio movimento, nello spazio;
- raccontare e raccontarsi attraverso il corpo, la voce e la scrittura;
- esplorare le proprie abilità espressive;
- giocare con il proprio materiale creativo;
- creare una propria partitura fisica;
- prendersi cura di se stessi attraverso le pratiche espressive, la creatività, l'arte, trasformando il sentire, il pensiero, le emozioni in danza.

OBIETTIVI

L'obiettivo di questi 10 incontri è quello di fornire ai partecipanti, un primo contatto con se stessi e con l'altro, attraverso il corpo. Un viaggio che toccherà diversi piani di sé: emotivo, intellettuale e corporeo. Un'esperienza personale e collettiva che si apre al teatro, al corpo, come luogo di contatto, di relazione, di scambio, di conoscenza, di benessere, di creazione, di comunicazione, di cambiamento.

Gli obiettivi principali sono:

- Acquisire un'immediata consapevolezza delle forme in cui il proprio carattere si manifesta nella quotidianità essendoci di aiuto e contemporaneamente mettendoci i bastoni tra le ruote.
- Integrazione psico-fisica, cognitiva, emotiva e relazionale dell'individuo;
- Essere protagonisti portando in scena " le diverse parti noi";
- Sperimentare senza giudizio attraverso e nel corpo, in un'atmosfera libera, di gioco e contenimento, nuove e sconosciute modalità espressive e relazionali.
- Imparare modalità creative di muoverci ed essere nel mondo.
- Consentire al corpo di usare nuove forme d'intelligenza;
- Percepirsi tra interiorità ed esteriorità;
- Potenziare la creatività e le abilità espressive/comunicative.

TARGET

Il corso è aperto a: a chi desidera sviluppare competenze relazionali per motivi personali e a professionisti della relazione di aiuto come Counsellor, Terapeuti, Psicologi, Educatori, Artisti, Genitori, Insegnanti, Operatori socio-sanitari, Responsabili risorse umane.

Numero massimo di partecipanti: 15. Numero minimo: 10.

IL CORSO PARTIRA' SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso comprende 10 incontri totali.

I Martedì indicati di seguito, dalle 17.30 alle 20,30.

DOVE E QUANDO?

Presso l'Istituto Gestalt di Puglia, via De Simone n° 29, Arnesano (LE).

Date:

16-30 gennaio ,

13-27 febbraio,

13-27 marzo,

10-24 aprile,

15-29 maggio

Orari: dalle 17,30 alle 20,30

CONDUTTORI

Stefania Mariano

Caterina Terzi

COSTO:

€ 195,00 euro (IVA esclusa), di cui € 100,00 da versare al momento dell'iscrizione, e il resto al terzo incontro, al seguente codice iban: **IT 73 E020 0879 7910 0010 2287 451**, intestato a: Istituto Gestalt di Puglia Associazione Culturale, Via De Simone, 2973010 Arnesano (LE)

CREDITI C.N.P. 13,5

Per gli allievi del terzo anno del corso di counselling dell'IGP la partecipazione al seminario permetterà il riconoscimento di 30 ore di partecipazione a seminari/convegni.

PROCEDURA DI ISCRIZIONE:

Per informazioni e prenotazioni,
contattare lo 0832.323862,
o inviare una mail ad info@apuliagestalt.it,
o compilare il form di prenotazione

CANALI DI COMUNICAZIONE

www.lafabbricadeigesti.it
Pagine Facebook: La Fabbrica dei Gesti

Stefania Mariano. Danzatrice, coreografa, attrice, direttrice artistica dell'associazione ' La Fabbrica dei Gesti' di Lecce. Counsellor in formazione presso l'Istituto Gestalt di Arnesano e allieva al Corso triennale in Biopsicosomatica del Professor Jean Claude Badard, ricercatore, formatore, esperto di biopsicosomatica e psicogenealogia. Operatrice socio-culturale, da anni progetta, gestisce, laboratori di formazione, di carattere artistico, sociale, educativo, finalizzate allo sviluppo delle potenzialità espressive/creative, rivolte a diverse tipologie di utenti.

Caterina Terzi. Classe 1964. Cofondatrice e Direttrice dell'Istituto Gestalt di Puglia; Socio Formatore CNCP – Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti. Psicologo clinico, Psicoterapeuta. Pittrice, conduce corsi triennali di Gestalt-Counselling e corsi di Arte-terapia su pietra leccese.