

# IL NOSTRO CORPO CI PARLA

DONA FIDUCIA AL TUO CORPO ASCOLTANDO IL TUO SE' INTERIORE

**Conduce Gioia Giorio**  
dottoressa in Pedagogia, Pittrice Incisore,  
Art-Counselor Didatta, Partner di Focusing



“Cosa fate quando provate una sensazione di nervosismo o di oppressione o di soffocamento? Nella maggior parte dei casi, cercate di liberarvene... Oppure, può darsi che tendiate a buttarvi un po' giù... O magari fate degli esercizi di respirazione profonda, bevete un drink o fumate una sigaretta. Quello che di certo non fate, a meno che non conosciate il focusing, è ascoltare la sensazione, lasciare che sia lei a parlarvi.

Il Focusing consiste proprio nell'essere buoni ascoltatori del nostro sé interiore. Esistono parti di noi che vogliono essere ascoltate, senza essere sottoposte ad alcun giudizio, critica o consiglio. **Ciascun sentimento, ciascuna sensazione, per quanto sulle prime possa apparire orribile, ha le sue buone ragioni per essere così com'è. Una presenza accogliente gli dà lo spazio di cui ha bisogno per essere e respirare, evolvere e trasformarsi.**”

**Si tratta di un'abilità che si può apprendere ed usare per proprio conto per qualsiasi problematica.**

Ogni seduta di Focusing è unica, potrebbe regalare un'immagine, un ricordo, una intuizione, una parola oppure solo un senso di sollievo. Per fare tesoro di ciò che è emerso, dopo la focalizzazione, si lascia che la mente si riposi per cui è opportuno dare forma all'espressione del nuovo stato d'animo con il disegno di un mandala e con i colori che l'istinto suggerirà. Queste immagini ci ricorderanno mano a mano i vari passi compiuti e ci guideranno verso nuove verifiche.

Organizzato da  
  
FONTE DELLA  
**Ninfa**  
Associazione di Promozione Sociale

Presso  
il Centro INTEGRITAS  
VIA PELOSA 47  
CASELLE DI SELVAZZANO  
371 1474591

Per info:

Gioia Giorio,  
tel: 3 47 4159846  
e-mail: [agiorio@alice.it](mailto:agiorio@alice.it)