ARTETERAPIA

SOGNI e YogaSOMATICO

45 ore con OLA BORUD - arteterapeuta
e ATEEKA - Insegnante YogaSOMATICS

3 INCONTRI

24-26 MAGGIO 2024
13-15 SETTEMBRE 2024
13-15 DICEMBRE 2024

PODENZANO -
PIACENZA

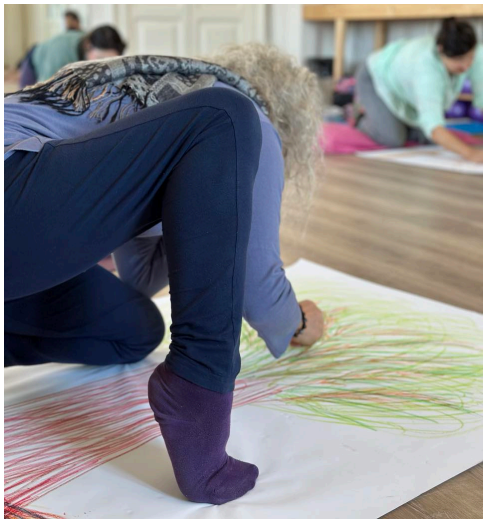
Questo corso offre allo studente sia un viaggio interiore e di sviluppo personale, che strumenti per lavorare con gli altri.

“Il sogno è il piccolo e segreto ingresso per il più profondo ed intimo santuario dell’Anima”

C. G. Jung

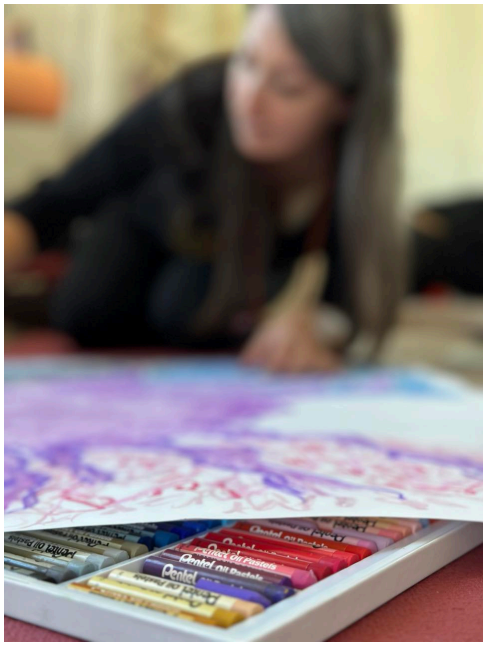
In ogni essere umano risiede un naturale aspetto creativo. Questa qualità innata ha il potenziale di cambiare la vita ad un livello più profondo, sia emozionalmente che psicologicamente.

Quando non riusciamo a trovare le parole e ci sentiamo bloccati, è utile cercare altre modalità per ritornare a noi stessi. Immagini e simboli ci aiutano a rivelare quei significati ed intuizioni che sono già dentro di noi.



Mentre molti associano l'arte alla creazione di opere artistiche, l'arteterapia ha una finalità totalmente diversa. In questo processo naturalmente creativo il risultato tecnico dell'arte NON è importante, diamo invece valore all'espressione ed alle emozioni legate alle immagini che emergono.

Quindi, per beneficiare dell'arteterapia, non è necessario essere capaci di dipingere o disegnare... ma l'intento è quello di imparare ad esprimere sé stessi in modo creativo. Una linea, uno scarabocchio o un colore possono portare significato e comprensione in un setting di arteterpia.



Gli insegnamenti di questo corso sono basati sulla psicologia del profondo e il sapere di Carl G.Jung. Nella psicologia del profondo noi esploriamo le dinamiche tra le dimensioni consce e inconsce delle psiche. Utilizziamo le fiabe, i miti e l'analisi dei sogni per creare una connessione e un ponte tra conscio e inconscio.

Questo training è esperienziale.

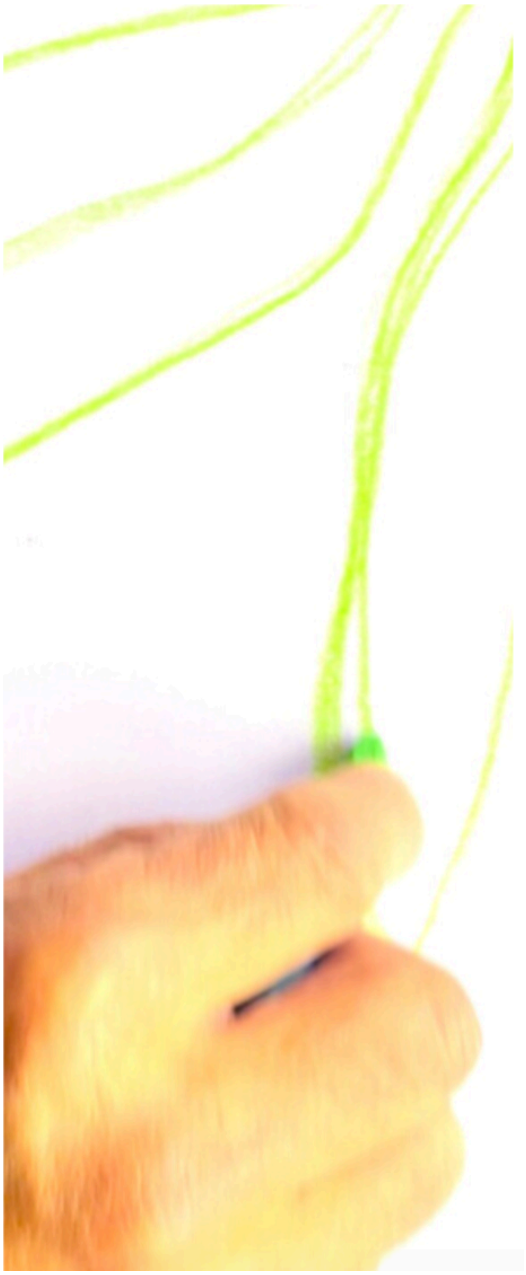
Questo corso invita chi vuole immergersi più profondamente in sé stesso ad entrare in contatto con un senso di libertà e flessibilità interiori.

In ogni modulo verrà posta attenzione ai nostri processi, alla parte teorica, agli esercizi pratici, alla comprensione delle proprie ed altrui immagini e a come lavorare con le altre persone.

Ciò includerà creazioni artistiche, esercizi di "embodiment", pratiche di mindfulness, rilassamento guidato, condivisioni, condivisione di sogni, discussioni e riflessioni di gruppo. Ogni modulo vedrà la partecipazione di Ateeka, fondatrice e insegnante di YogaSOMATICS.

Questo corso offre allo studente sia un viaggio interiore e di sviluppo personale, che strumenti per lavorare con gli altri.

La struttura dei moduli metterà ogni partecipante in condizione di iniziare a lavorare e usare le tecniche e gli esercizi appresi durante il training.



Modulo 1:
IL CAMMINO VERSO IL TUO MODO INTERIORE
(pathway into your inner world)
Storia, teoria e esperienze pratiche

Modulo 2:
COLORI, SIMBOLI E FORME
Interpretazione e comprensione dei disegni e dei sogni.
Esperienze creative di autoriflessione.

Modulo 3:
LE 5 PORTE - PER IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA

Corpo, Respiro, Empatia, creatività e consapevolezza.

Possibilità di tutoraggio su Zoom tra le sessioni, per domande e feedback.
Il corso sarà condotto in inglese con traduzione in italiano.

DETTAGLI PRATICI

Date:

Modulo 1: 24-26 Maggio 2024
Modulo 2: 13-15 Settembre 2024
Modulo 3: 13-15 Dicembre 2024

Orari:
venerdì: 10.00 – 18.00 sabato: 10.00 – 18.00 domenica: 10.00 – 15.00
Presso: Ass. Il Mio Canto Libero, via Roma 96, Podenzano (PC)

Costi:
EARLY BIRD 890.00 – valida per iscrizioni e deposito caparra entro il **1 Aprile 2024** . Costo corso: 1090.00 – per tutti gli iscritti dopo il 1 Aprile 2024.

Iscrizione e prenotazione : deposito caparra non rimborsabile di 300.00 euro Saldo: entro il 15 Maggio 2024

(*per esigenze particolari o piani di rateizzazione contattare direttamente Deborah o Ilaria).

Per maggiori informazioni e iscrizioni:

Deborah Saponaro

3398518536 (no whatsapp) deborah.saponaro@hotmail.com

Ilaria Emiliani

3282330502 ilaria.emiliani@gmail.com

OLA BORUD

è un arteterapeuta espressivo, un insegnante di mindfulness e meditazione, e un counsellor per la crescita personale. Il suo lavoro è dedicato ad aiutare gli altri ad acquisire una visione chiara di sè, a vivere una vita più empatica e a riappropriarsi del proprio potere personale. La meditazione è stata parte integrante della vita di Ola per più di 20 anni. Il suo entusiasmo per la mindfullness e altre pratiche mente-corpo deriva dalla sua esperienza personale con il lavoro conteplativo e terapeutico, inclusi la meditazione seduta giornaliera e ritiri prolungati (dai 40 giorni ai 3 mesi). Le pratiche meditative sono ispirate e basate sugli insegnamenti ricevuti daVaekstcenter (Center for Growth) in Danimarca e il training in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) di Jon Kabat-Zinn. Il background di Ola gli fornisce fondamenta solide teoriche ed esperienziali, dalle quali guida le persone nel qui-e-ora, per ritrovare la loro strada attraverso la vita in una modalità gentile e consapevole.

La pratica della meditazione Mindfulness ha avuto grande influenza anche nel suo lavoro con i giovani in condizioni di disagio. Negli ultimi 15 anni Ola ha lavorato infatti come consulente per il benessere emotivo e comportamentale di bambini ed adolescenti istituzionalizzati o in ambiti scolastici e domestici.

Per domande o maggiori informazioni: olabo@me.com

ATEEKA

E' insegnante e autrice di yoga e movimento somatico.
Condivide una prospettiva unica su yoga, movimento e benessere, con particolare attenzione alla salute delle donne.

Attingendo da oltre 25 anni di studio e pratica approfonditi nello yoga tradizionale e nelle moderne pratiche di movimento somatico, il suo stile di insegnamento a cuore aperto sia a sessioni di gruppo che individuale, incoraggia l'intelligenza innata del biosistema corporeo ad emergere nel modo unico di ogni individuo.

È la fondatrice dei metodi di guarigione yogaSOMATICS e SOMATIC BODYWORK.

www.yoga-somatics.com