

L'AQUILA: "VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SE", AL VIA QUARTO APPUNTAMENTO

20 Novembre 2015

29 NOVEMBRE dalle h. 15.00 alle h 17.00
- 4° CHAKRA – AMA TE STESSO PRIMA DI INCONTRARE L'ALTRO -



L'AQUILA - È organizzato per il 28 novembre, dalle 15 alle 17, presso la palestra Zero Gravity, il quarto incontro del ciclo di laboratori esperienziali "Viaggio alla scoperta di sé attraverso l'integrazione yoga-counseling".

Amarsi prima dell'incontro con l'altro. Questo il tema che sarà affrontato stavolta dagli organizzatori e promotori dell'iniziativa: il counselor Roberto Boglione, la psicologa, sessuologa e counselor Chiara Coletta e l'istruttrice di yoga Galiya Zhalova.

Un tema, quindi, che fa riferimento ai rapporti interpersonali in tutte le sue sfaccettature e che, come avvenuto per i precedenti incontri, si svilupperà innanzitutto attraverso un vero e proprio viaggio alla riscoperta di se stessi. Un workshop a carattere teorico e esperienziale, volto a favorire il proprio benessere psico-fisico in un clima rilassato e divertente, per conoscersi meglio e orientare le proprie risorse proprio grazie all'integrazione dello yoga e della tecnica del counseling.

Un mix, quello tra le due discipline, che potrebbe sembrare a primo impatto strano e inusuale, ma che in realtà è già stato largamente sperimentato dagli esperti di entrambi i settori: da un lato lo yoga, strumento in grado di fornire a se stessi gli strumenti di autoascolto per lo sviluppo naturale del proprio benessere, mediante l'attivazione del dharma, la tendenza innata ma spesso latente nell'essere umano a propendere verso la propria realizzazione. Dall'altro il counseling, la tecnica sviluppatasi piuttosto recentemente grazie agli insegnamenti dello psicologo e padre fondatore Carl Rogers, con cui imparare a gestire meglio e in modo appropriato il proprio io partendo da se stessi e cercando di trovare innanzitutto dentro di sé le risorse per aiutarsi.

"Grazie allo yoga - si legge in una nota inviata dagli organizzatori a questo giornale - nel corso di ogni incontro si lavora per dare energia a un chakra, un preciso punto energetico del nostro corpo, ed è poi con il counseling che ci si va a concentrare sulla tematica di riferimento del chakra stesso".

Decisivo in tal senso sarà quindi l'apporto del counselor stesso, l'esperto che, con il compito di indirizzare il cliente verso le proprie capacità e potenzialità, lo sosterrà nella promozione di atteggiamenti attivi a partire dalla stimolazione delle sue capacità di scelta. Una figura importante, quindi, che non si sostituisce alla persona, bensì la aiuta a tirar fuori tutte le risorse necessarie. Il tutto senza mai giudicarla, ma piuttosto assicurandole tranquillità e sostegno.

"Se pratici yoga, meditazione, tecniche di rilassamento e simili allo scopo di ritrovare una stabile armonia interiore - scrivono ancora gli organizzatori in tal senso - l'aiuto di un counselor competente può completare i tuoi sforzi dandoti la possibilità di portare alla luce in modo semplice e chiaro le questioni che aspettano solo di essere risolte, i bisogni che hai trascurato e che chiedono soddisfazione. In questo modo, lavorando da dentro e da fuori, puoi affrontare cosa ostacoli il tuo benessere e vivere una vita non solo piena ma anche serena".

L'incontro di sabato si va ad aggiungere in ogni caso ad altri tre incontri precedenti, denominati "Le mie radici", "I miei

confini: dove finisce la mia libertà, dove inizia la tua” e “Riscoprire l'autostima” e, proprio a quest'ultimo, faranno seguito ulteriori 3 incontri. Sette, quindi, in totale gli appuntamenti. Sette, proprio come il numero dei chakra del nostro corpo.

Tutti però potranno prendere parte al laboratorio di sabato, indipendentemente dalla partecipazione a quelli precedenti, in quanto non si tratta di eventi propedeutici tra loro e si può partecipare anche solo in base al singolo tema che si preferisce affrontare.

Per qualunque informazione sull'evento e per eventuali prenotazioni, basta cliccare sulla pagina Facebook al link <https://www.facebook.com/events/517325011778994/o> altrimenti contattare i 3 professionisti che si occupano dell'organizzazione che sono: il dottor Roberto Boglione, al numero 3466984598; la dottoressa Chiara Coletta, al numero 3801481172, o l'insegnante di yoga Galiya Zhalova, al numero 34016550967.

Per il carattere esperienziale del workshop sono consigliati abbigliamento comodo e calzini.