

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

29 Maggio 2015



L'AQUILA - Al via nel capoluogo Il terzo incontro del ciclo di laboratori esperienziali "Viaggio alla scoperta di sé attraverso l'integrazione yoga-counseling".

L'appuntamento è per sabato 6 giugno, dalle 15 alle 17, presso la palestra Zero Gravity, in via Abruzzo all'Aquila.

Riscoprire l'autostima. Questo il tema che sarà affrontato stavolta dagli organizzatori: il counselor Roberto Boglione, la psicologa, sessuologa e counselor Chiara Coletta e l'istruttrice di yoga Galiya Zhalova.

Ma in che cosa consiste? Si tratta più precisamente di un 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, a primo impatto inusuale, ma in realtà già ampiamente sperimentato dagli esperti di entrambi i settori.

Da un lato lo yoga, attraverso cui fare in modo 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'altra il counseling, la tecnica sviluppatasi piuttosto recentemente grazie agli insegnamenti dello psicologo e padre fondatore Carl Rogers, con cui imparare a gestire meglio il proprio io partendo da se stessi e cercando di trovare innanzitutto dentro di sé le risorse per aiutarsi.

"Grazie allo yoga - scrivono gli organizzatori - nel corso di ogni incontro si lavora per dare energia a un chakra, un preciso punto energetico del nostro corp, ed è poi con il counseling che ci si va a concentrare sulla tematica di riferimento del chakra stesso".

Decisivo in tal senso l'apporto del counselor, la persona che, con il compito di indirizzare il cliente verso le proprie capacità e potenzialità, lo sostiene 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.

"Grazie alla tecnica del counseling - si legge in una nota degli organizzatori - si riesce anche ad attivare lo sviluppo di precise e specifiche attività come, per esempio, fare scelte chiare e decise, migliorare le proprie competenze emozionali e relazionali, migliorare la propria consapevolezza o imparare a gestire se stessi".

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

confini: dove finisce la mia libertà, dove inizia la tua". Previsti inoltre altri 4 incontri.

"Gli incontri saranno 7 in tutto – scrivono ancora gli organizzatori – esattamente come i chakra del nostro corpo".

Tutti però potranno indistintamente prendere parte al laboratorio di sabato, 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/362902993919479/> 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 inoltre consigliati abbigliamento comodo e calzini.