

## A chi sono rivolti gli incontri

La psicomotricità con gli adulti è una **pratica di gruppo**.

Si vuole usare il corpo e la riscoperta delle sue sensazioni come linguaggio capace di integrare pensieri, azioni ed emozioni, nella comunicazione con se stessi e nella relazione con l'altro, con gli altri, soprattutto con i propri figli.

Gli incontri sono perciò progettati per genitori e adulti che singolarmente, o in coppia, siano disponibili a questa esperienza.

## Organizzazione

### Date e incontri

8 sedute di gruppo da 1 ora ciascuna, tutti i giovedì alle ore 21.00.

Il primo gruppo parte **Giovedì 3 novembre 2016**.

### Sede

L'Arcobaleno Servizi di Progetto Crescere, Via Kennedy 17 a Reggio Emilia

### Costo

100€ a persona (le sedute perse non sono recuperabili)

Numero minimo 5 adulti

### Abbigliamento

E' richiesto un abbigliamento comodo e calze antiscivolo

### Informazioni e prenotazioni

Per prenotare un posto contattare la Segreteria al n° 0522 934524

Per informazioni contattare la psicomotricista Isabel Davoli

Tel: 327-3784044 || Email: [i.davoli@progettocrescere.re.it](mailto:i.davoli@progettocrescere.re.it)

[www.progettocrescere.re.it](http://www.progettocrescere.re.it)



*Se nessuno ci avesse mai toccato, saremmo infermi.  
Se nessuno ci avesse mai parlato, saremmo muti.  
Se nessuno ci avesse mai sorriso e guardato, saremmo ciechi.  
Se nessuno ci avesse mai amato, non saremmo persone.*  
(Paul Baudiquey)

## ***J confini di contatto: incontri di pratica psicomotoria per adulti***

## La psicomotricità relazionale

E' una pratica che si prefigge il raggiungimento di una migliore integrazione mente - corpo, principalmente attraverso esperienze corporee che hanno come fine peculiare il passaggio dal "piacere di agire" al "piacere di pensare".

Nell'età adulta la riscoperta di un corpo come luogo di sensazioni e di emotività (spesso trascurate e non accolte), può riportare a un pensiero consapevole e a un maggior benessere.

Il corpo è il punto in cui entriamo in contatto con il "resto del mondo", lì sono i nostri confini. Questi confini non isolano l'organismo dall'ambiente, ma proteggono e delimitano entrambi, permettendo buoni contatti organismo - ambiente.

Sperimentare i confini di contatto è

- una scelta: incontro l'ambiente e prendo consapevolmente da esso ciò che per me è buono, lasciando ciò che è nocivo;
- un rischio e una potenzialità di cambiamento: organismo e ambiente sono mutevoli e in rapporto dinamico, il rapporto è costruito secondo il riconoscimento dei bisogni del momento.

## Come si svolge il laboratorio

Proponiamo esercitazioni di carattere corporeo che permettono di sperimentare le nostre modalità di contatto e la nostra consapevolezza dei confini lungo i quali esercitiamo i nostri contatti.

Si parte dalla nostra pelle, come primo confine tra noi e il mondo, per iniziare un percorso di relazione nei confronti dell'ambiente composto da spazio, oggetti e persone.

In questo laboratorio, la Psicomotricità è infatti il "mezzo" per far emergere e contattare quanto serve (emozioni, pensieri, azioni) per confezionare esperienze utili alla nostra crescita, utili al miglioramento delle nostre capacità di stare al mondo e di starci bene, bene con noi stessi, bene con gli altri.

Il laboratorio prevede il coinvolgimento diretto dei partecipanti nelle seguenti attività:

- giochi di ruolo, drammatizzazioni, espressioni corporee, esercizi di contatto, performance recitative;
- costruzione con la mente e corpo;
- narrazioni;
- interviste;
- raccoglimento del proprio vissuto.

## Quali sono gli obiettivi/i contenuti

Attraverso questi incontri ci si propone di:

- sperimentare i confini di contatto e accrescere la nostra consapevolezza della realtà, imparando a stare in e con essa nel nostro miglior modo possibile;
- prendere consapevolezza delle nostre potenzialità/abilità di adattamento creativo, grazie alle quali possiamo sostenere la nostra crescita e quella del campo vitale in cui conduciamo la nostra esistenza.

I temi implicati nel colloquio saranno:

- Intelligenza emotiva
- Il contatto
- La teoria dei bisogni
- La manipolazione attraverso il gioco dei ruoli
- Metodi di comunicazione