

Paura di volare. In aereo, e nella vita.

Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore.

Vi propongo un breve percorso in piccolo gruppo, per vincere la paura di volare: in aereo e nella Vita.

Spiccare il volo non è solo legato alla paura del veivolo; spesso sono paure più radicate, o desideri inascoltati che premono per essere realizzati, o il risultato di entrambi.

Quante volte ci chiediamo perchè non abbiamo agito diversamente, perchè non riusciamo a fare certe scelte, perchè lasciamo scorrere via, perchè....

Quattro momenti di incontro, quattro sessioni di lavoro con le immagini che ci permetteranno attraverso il loro linguaggio simbolico, di rinforzare aspetti della nostra persona, rendendoci più sicuri, di esplorare aree poco conosciute, e, facendo luce su aspetti inascoltati, ci forniranno i primi strumenti per assaporare la possibilità di volare.

In aereo e nella vita.

Programma del Corso

1) incontro - 30 gennaio 2018 ore 19.15-20.15

- Apprendimento di tecnica di distensione
(*rilassamento e distensione*)
- Lavoro con le immagini; l'Albero(*viaggio nella dimensione immaginativa per il rinforzo dell'Io*)
- Sicurezza, esperienza, stabilità &c
(*le qualità del pilota che sono, per volare nella vita . Riconoscere e valorizzare le mie possibilità*)

2) incontro - 6 febbraio 2018 ore 19.15-20.15

- Apprendimento di tecnica di distensione
(*rilassamento e distensione, seconda parte*)
- Lavoro con le immagini; il mare (*viaggio nella dimensione immaginativa per la scoperta di Sè*)
- Guasti, sabotaggi &c.
(*Un viaggio necessità dei dovuti strumenti di volo, anche nella vita: che cosa è stato manomesso, dimenticato, alterato?Perchè?*).

3) incontro - 13 febbraio 2018 ore 19.15-20.15

- Apprendimento di tecnica di distensione
(*rilassamento e distensione, terza parte*)
- Lavoro con le immagini; il prato (*viaggio nella dimensione immaginativa per la pacificazione di Sè*)
- Diario di Bordo
(*preparazione per un buon volo, in viaggio e nella vita: quale bagaglio?*)

4) incontro - 20 febbraio 2018 ore 19.15-20.15

- Apprendimento di tecnica di distensione
(*rilassamento e distensione, quarta parte*)
- Lavoro con le immagini; il baule (*viaggio nella dimensione immaginativa per la scoperta dei propri tesori*)
Volo
(*in aereo e nella vita, pronto per.....*)

Gli incontri si terranno nello studio di Psicologia-Psicoterapia e Formazione della dott.ssa A.Prunotto.

www.amaliaprunotto.com

Rivolti a coloro che desiderano apprendere semplici strumenti per ritrovare benessere, gestire situazioni di ansia e di stress, ridefinire progettualità incerte attraverso consapevolezze nuove.

Un breve percorso, per elicitare nei partecipanti desiderio e curiosità di esplorare nuovi modi di “*stare bene con sé e gli altri, muovendosi nel mondo ...volando!*”

Il corso è a numero chiuso; si prevede un numero massimo di 7 partecipanti; in caso di iscrizioni diverse, sarà destinato uno scorpamento degli incontri, per permettere un lavoro calmo e ricco di opportunità (stesso giorno; orario successivo).

Il costo è di 170,00 euro per i non iscritti alla Lidap (sarà destinata all'associazione la quota prevista, per le sue attività di volontariato).

120,00 euro per i soci in regola con l'anno 2018.

Detraibile come spesa sanitaria