



1° Workshop esperienziale 2025

# EMOZIONI IN SCENA

## tra sensazioni corporee e soluzioni strategiche

OLISTICA STRATEGICA



Metterai in scena le tue narrazioni, generando un cambiamento dentro e fuori, passando dalla reazione alla AZIONE consapevole.

### 24 MAGGIO

**Giovanni Spena e Cristina Giuffredi in un viaggio immersivo tra corpo, mente ed emozioni**

partendo dall'esperienza corporea impareremo a trasformare la realtà

### 25 MAGGIO

**con M. Cristina Nardone**

1. trasformare l'esperienza provata in piani di azione
2. sessioni di CCS per chi si è bloccato
3. approfondimento tecniche di IPNOSI senza trance

**DOVE ? PALAZZO CALVI**  
VIA DI SANBOSETO, 26 Busseto- PARMA

**quota partecipazione € .260**  
compreso pranzi-cena-coffe break

**prenotazione entro il 14 maggio**

Sulla logica "dell'imparare facendo" è un piacere proporre il PRIMO DI UNA SERIE di **WORKSHOP ESPERENZIALI** dove ognuno di voi potrà mettersi alla prova ed avere correttivi e suggerimenti.

*Non chiedo compenso per il mio lavoro ma soltanto il rimborso spese per i viaggi e le sale che useremo 😊*



---

# PROGRAMMA DETTAGLIATO EMOZIONI IN SCENA

## Un'esperienza tra Sensazioni Corporee e Soluzioni Strategiche

La tua percezione influisce sulla realtà che vivi. Implementerai e metterai in pratica il Modello da una prospettiva Olistica e Strategica. *Partendo dall'esperienza corporea, impareremo a trasformare la realtà.*

*Se vuoi vedere impara ad agire...consapevolmente.*

---

### PROGRAMMA 24 MAGGIO

con Giovanni Spina e Cristina Giuffredi

#### 1° modulo. "Viaggio nelle sensazioni"

##### Esercizio di riscaldamento

- Come funzionano le sensazioni nel nostro corpo e come possiamo interagire in modo consapevole e attivo con loro.
- Rilassamento
- Il respiro circolare
- Respirare attraverso le sensazioni
- Il piacere
- Espansione ed integrazione

##### Rielaborazione in gruppo

#### 2° modulo "Sensazioni che diventano percezioni"

- Percezione
- Contesto e contenuto: Realtà di primo livello e secondo livello
- Percezioni che diventano emozioni

#### 3° modulo. "Percezioni che diventano emozioni"

- Differenza tra percezione ed emozione
- Emozioni negative e positive
- Come gestire le emozioni con quello che abbiamo appreso

##### Esercizio

Rilassamento profondo, induzione sul far emergere l'ostacolo

Rielaborazione in gruppo. - Conclusione della mattinata in movimento

#### 4° modulo "Mettiamo in scena le nostre emozioni"

##### Ripasso esperienziale

- Descrizione del problema e del contesto
- Scelta dei personaggi e "investitura"
- Creiamo il campo
- Check su cosa provano le persone sia il protagonista sia chi mette in scena
- Movimenti spontanei inconsci

Individuazione del sistema percettivo reattivo

Dal reattivo all'attivo "scelto".

Rielaborazione in gruppo



---

## PROGRAMMA 25 MAGGIO

*COSA NE FACCIAMO DELL'ESPERIENZA PROVATA CON EMOZIONI IN SCENA ?*

CON M. CRISTINA NARDONE

- 1 *Come trasformare le sensazioni sperimentate in piani di azione e cambiamenti*
- 2 *Sessioni di Counsel Coaching per chi è rimasto bloccato nell'esercitazione del giorno precedente*
- 3 *Approfondimento sulle tecniche di IPNOSI senza trance*

---

### INFO LOGISTICHE

#### Orari di lavori

Mattine h. 9.30-12.30    Pausa pranzo h. 12.30-14.00    Pomeriggi h. 14.15- 17.30

---

*\*COSA PORTARE PER LO SVOLGIMENTO DELLA GIORNATA ?*

*voi stessi, abbigliamento comodo, calzini, tappetino o copertina per stendersi a terra*

---

### DOVE?

#### PALAZZO CALVI

Via Di Samboseto, 26, 43011 Busseto PARMA tel. 0524 90211

---

Quota per partecipare 270 euro > **già comprensiva di**

- 1) pranzo buffet sabato
  - 2) cena menù fisso sabato
  - 3) pranzo buffet domenica
  - 4) coffe break nei due giorni
- 

**I WORKSHOP ESSENDO ESERCITATIVI NON POSSONO SUPERARE I 30 ISCRITTI**

**Per prenotarsi compilare il modulo d'iscrizione entro e non oltre il 14 maggio 2025**