



## "L'ipersensibilità come Risorsa"

WORKSHOP ESPERIENZIALE RESIDENZIALE

Persone Altamente Sensibili HSP Italia™

Bologna, Sabato 8 e domenica 9 luglio 2017

Condotto da dott.ssa Valentina Fracassetti e dott.ssa Elena Lupo

"Sentiamo così intensamente. Percepriamo più stimoli degli altri e in modo più intenso, e possiamo rimanere sopraffatti da tutta la *sofferenza, povertà, le ingiustizie* e il *dolore* del mondo. E questa intensità può diventare sovrastante. Questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di **imparare strategie per regolare la nostra emotività**. Ma chi percepisce con maggiore sensibilità di altri è potenzialmente in grado di **trarre dalla vita più gioia, più piacere e più ricchezza interiore**." *Elaine Aron*

Questo workshop esperienziale residenziale offre ai partecipanti la possibilità di sperimentare la propria sensibilità immersi in un contesto meraviglioso a stretto contatto con la natura, per lavorare in gruppo sulla consapevolezza, la riflessione, le strategie e la ricchezza interiore che possono contribuire a fare dell'ipersensibilità una risorsa per vivere meglio. Le basi teoriche dei lavori esperienziali fanno riferimento all'approccio Biosistemico, in cui mente e corpo sono considerati egualmente fondamentali nei processi di cambiamento interiore.

Nel caso degli ipersensibili come scrive la Aron: *"Troverai che il tuo corpo è un amico di cui fidarsi. Imparando che hai un corpo "speciale", un sistema nervoso particolarmente sensibile. E imparerai da lui come puoi gestire le cose: quando puoi spingerti completamente, quando devi prenderti il tuo tempo, quando devi del tutto ritirarti, quando puoi stare e riprovare più tardi.."*

- **Sabato 8 e domenica 9 luglio 2017**, dalle ore 10 del sabato ore 18 della domenica.
- Minimo 10, massimo 14 partecipanti
- Specifica: suggeriamo abbigliamento comodo, calzettoni antiscivolo e scarpe da ginnastica

Il weekend sarà composto di diverse fasi: accoglienza, introduzione teorica mediante slides e attività di tipo esperienziale/corporeo legate al tema, di cui alcune all'aperto, condivisione e conclusione.

Conducono:

*Dott.ssa Valentina Fracassetti, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, formata in EMDR I livello*

*Dott.ssa Elena Lupo, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable*

Il costo complessivo è di **230 euro**, e comprende workshop e alloggio in pensione completa dal pranzo del sabato al pranzo della domenica compresi.

Sede: Agriturismo Il POGGIOLO, via Gorgognano 4, 40065 Pianoro (Bologna)

<http://www.agriturilpoggiolo.it/>

Per informazioni e iscrizioni necessario comunicare via mail a: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com)

Per ulteriori informazioni: Dott.ssa Lupo 340 6271152

Per informazioni più generali sul progetto consultare il sito: [www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)