



CENTRO di PSICOSINTESI di BOLZANO e TRENTO

Newsletter - maggio 2023

*Il giardino era fiorito, tutte le porte
erano aperte sul cielo azzurro di
maggio.*

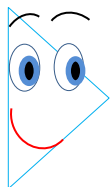
(Anna Maria Ortese)



Cari/e amici/he, cari/e soci/ie,
ormai è piena primavera: voglia di germogliare e fiorire e spalancare le braccia al cielo, anche quando,
finalmente, piove!

È maggio anche al nostro Centro, con belle proposte per la fioritura personale:

- Cercare il filo della propria vita, per avanzare nel futuro, con Stefano Pelli.
- Imparare la consapevolezza, con Fiorella Pasini.
- Coltivare la pace a partire da noi stessi, con Lucia Albanesi.
- Il talento di essere educatori sereni e consapevoli, con Antonia Dallapè e Francesca Valdini.



Per il **rinnovo** della **quota associativa**, ecco i dati per il bonifico:
causale: "Rinnovo quota associativa 2023" - importo: Euro 60.00 -

Iban: IT20 T060 4511 6070 0000 0474 200

Per il **5 per mille**: codice fiscale dell'Istituto: **80008630487**



Nei vari mezzi di comunicazione del Centro trovate le seguenti icone per permettervi di accedere direttamente, con un click, ai nostri indirizzi di **facebook** e di **posta** elettronica, al nostro **sito web** e al nostro canale **YouTube**.



Gli indirizzi di posta elettronica per esteso sono: bolzano@psicosintesi.it -- trento@psicosintesi.it
psicosintesi.bz.segreteria@gmail.com
quello del sito: www.psicosintesi.it

martedì

2

20.30-22.30

SEMINARIO - online

AUTOBIOGRAFIA del FUTURO

Stefano Pelli ¹

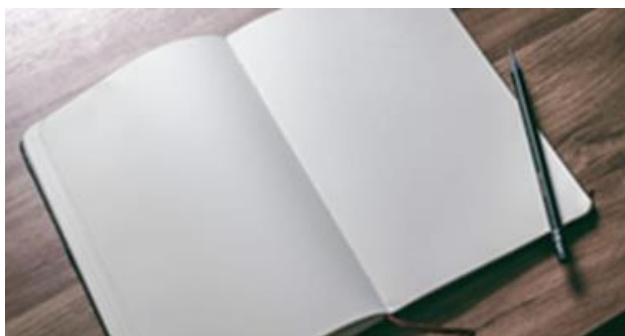
Laboratorio di scrittura creativa e autobiografica.

Siamo oggi alle prese con un formidabile flusso di storie, fantasie, suggestioni, emozioni spesso caotiche, in cerca di un autore e di un canale efficace per esprimersi.

Non occorre essere abili scrittori, ma avere a disposizione carta e penna e la voglia di condividere con altri le nostre storie, leggere e ascoltare.

Infatti, senza memoria sarà impossibile immaginare il futuro.

Ci incontreremo nel calore e nell'accoglienza del gruppo (anche se online) per tradurre le nostre esperienze di vita in gioco, esperimento, pratica di scrittura guidata e condivisa.



Le altre date, sempre di **martedì: 9, 16, 23, 30 maggio – 6 giugno.**

giovedì

4

18.30-20.00

SEMINARIO - online

IL POTERE DI GUARIGIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Fiorella Pasini ²

La Consapevolezza è un modo di essere.

Ha il potere di curare il corpo e la mente, e di trasformare diverse aree del cervello. E' più spaziosa e vasta del nostro corpo-mente, e ci permette di disidentificarci da pensieri, emozioni, sensazioni, stati d'animo, per identificarci con la nostra presenza consapevole, in cui possiamo riposare. E' l'opposto del pensiero automatico, dove ci perdiamo in un susseguirsi di pensieri.

La Consapevolezza appartiene alla modalità dell'essere, ed è opposta alla modalità del fare, in cui passiamo la maggior parte delle nostre giornate.

Impareremo i nove atteggiamenti che aiutano ad essere consapevoli (per esempio l'accettazione, il non giudizio, la mente da principiante...)

Gran parte del nostro percorso è tratta da MBSR* (Mindfulness Based Stress Reduction), la riduzione dello stress basata sulla consapevolezza.

La nostra proposta è avvicinarsi insieme a questa antica saggezza, il cui valore terapeutico è convalidato sempre più dalla Scienza attuale.



** Il MBSR è un corso di otto incontri settimanali, proposto dal 1979 al Medical Center della Università del Massachusetts da Jon Kabat-Zinn, che lo ha ideato. Da allora, 26 mila persone lo hanno praticato.*

Le altre date, sempre di **giovedì: 11, 18, 25, maggio – 1, 8, 15 e 22 giugno.**

SEMINARIO – Palazzo Altmann – piazza Gries 18, Bolzano

sabato
13
10.00-13,00
14.00-18.00

CON-TENERE IL CONFLITTO, VOLERE LA PACE

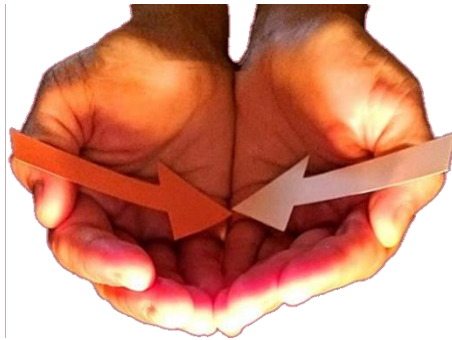
Lucia Albanesi ³

I due verbi del titolo CON-TENERE e VOLERE sono azioni che suggeriscono una tensione dinamica tra i poli CONFLITTO e PACE, attraverso i quali si muove la nostra esistenza.

In questo dinamismo c'è la possibilità di muoverci e di trovare il nostro modo di fare la differenza nel quotidiano, la probabilità di recuperare uno spazio di azione originale, che può dare una direzione alla nostra vita e magari migliorare le circostanze intorno a noi, perché possiamo "ESSERE IL CAMBIAMENTO CHE VOGLIAMO VEDERE NEL MONDO."

Nel seminario verrà proposto un breve percorso di bio-psicosintesi, per accedere a un'incoraggiante e creativa prospettiva, ispirata alla visione transpersonale, che caratterizza l'ottica proposta da Roberto Assagioli.

Saranno proposti esercizi a mediazione corporea e meditazioni guidate che potranno essere utilizzate anche in seguito come esercizio personale.



LABORATORIO - presso la Sede in via Bronzetti 29, a Trento

venerdì
19
16.30 – 19.00

LABORATORIO PERMANENTE PER EDUCATORI FELICI

Antonia Dallapè ⁴, Francesca Valdini ⁵

"Il talento più grande di un insegnante è essere felice" (Thich Nhat Hanh)

Riprendere un maggior contatto con sé stessi nei vari momenti della giornata lavorativa permette di diventare consapevoli di quello che ci accade e di vivere le relazioni educative con maggior serenità ed equilibrio. Attraverso tecniche psicosintetiche e corporee proporremo esercitazioni individuali e di gruppo, fornendo strumenti pratici per la gestione dello stress, che incrementano la capacità di ascolto e offrono uno sguardo nuovo sulle proprie dinamiche relazionali.



Due incontri:

- il 19 maggio: **Respira... corpo ed emozioni nella relazione educativa**
- Il 16 giugno: **Onorare il percorso dell'anno: tra ostacoli e nuovi sguardi**

Iscrizioni entro il mercoledì precedente l'incontro.

E' previsto un contributo per la copertura delle spese.

Per info e iscrizioni telefonare o scrivere alla segreteria della Sede.

N.B. - PER INSEGNANTI ED EDUCATORI: il percorso ha il riconoscimento ai fini della formazione per il personale docente della PAT

I nostri conduttori, nel mese di maggio

¹ **Stefano Pelli**: psicologo, formatore dell'Istituto di Psicosintesi, già direttore del Centro di Grosseto.

² **Fiorella Pasini**, dal 1985 psicologa e psicoterapeuta di formazione junghiana e psicosintetica, dal 1995 conduttrice di gruppi formativi e seminari per l'Istituto di Psicosintesi; è socia aggregata e didatta SIPT ed autrice di libri ed articoli pubblicati sia sulla rivista Psicosintesi che per la Rivista di Psicosintesi Terapeutica.

³ **Lucia Albanesi** è Counsellor professionista SIPT e SIB (Società Italiana Biosistemica), conduttrice e formatrice dell' Istituto di Psicosintesi. Svolge attività di ricerca nel campo della psicologia transpersonale, è esperta in mediazione corporea, da più di trent'anni opera nella divulgazione e nella promozione del benessere psicologico e sociale attraverso conferenze, convegni, seminari, consulenze... nella convinzione che oggi più che mai siano necessari "mezzi psicologici e spirituali per eliminare i conflitti e per rendere possibile e favorire la cooperazione" (R. Assagioli).

⁴ **Antonia Dallapè**, counselor professionista in psicosintesi, insegnante, formatrice, operatrice progetto Gaia.

⁵ **Francesca Valdini**, counselor e coach biopsicosintetista, formatrice, operatrice progetto Gaia, istruttrice di mindfulness psicosomatica

