



PRESENTAZIONE LABORATORIO DI VOICE DIALOGUE E YOGA

Dentro di noi parla sempre un angelo ottimista e un diavolo cinico. C'è un criticone ma anche una parte entusiasta e magari un'eccentrica o un saggio.

A chi dai più voce nel tuo dialogo interiore?

Nel laboratorio conosceremo le nostre voci interne e le faremo diventare nostre alleate unendo mente, emozioni e corpo grazie allo yoga.

Ti aspettiamo

venerdì 19 gennaio dalle 18.00 alle 19.30

per sapere cosa faremo nel laboratorio e come ti aiuteremo a scoprire e valorizzare le tue risorse.

A cura di

Francesca Marziani

Istruttrice yoga

Marcella Offeddu

Coach voice dialogue

LABORATORIO CRESCITA PERSONALE

ESSERE CONSAPEVOLI DI SE' PER VIVERE MEGLIO E PRENDERE DECISIONI

PERCHÈ?

Il laboratorio serve per:

- Migliorare l'**auto-consapevolezza**
- Aiutarci a stare nel momento presente, **abbassando l'ansia e la tendenza a rimuginare**
- Rendere **più efficaci le nostre decisioni**

COSA?

In particolare cosa faremo per ottenere quei risultati?

- Entreremo in **contatto con se' a livello corporeo**, attraverso tecniche di yoga con una professionista specializzata, Francesca marziani
- Entreremo in contatto con le parti, le caratteristiche di ciascuno che “parlano” dentro di noi e impareremo a **dare voce a queste parti**
- Faremo affondi specifici su parti che è utile far emergere: **la parte Coraggiosa**, che ci permette di correre rischi quando ne vale la pena, **la parte Leggera**, che ci fa scivolare le cose non importanti, **e quella Decisa**, che ci permette, se fatta emergere ogni tanto, di tenere i confini e dire dei No.

vuoi conoscere meglio l'esperienza e l'approccio di Francesca e Marcella? Vai al sito [Le vie E
www.marcellaoffeddu.it](http://www.marcellaoffeddu.it)

COME? Architettura generale

Il laboratorio dura 4 incontri in totale, di 2h ciascuno, su questi temi:

- **LAB. 1 Conoscere le parti di sè.** Hai presente il criticone dentro di te che commenta e giudica quello che fai? E quella parte rilassata che dice "Ma sì, è lo stesso" che magari vorresti che ti guidasse più spesso? Ognuno di noi ha in se tante caratteristiche e se impariamo a conoscerle ci aiuteranno a vivere con più gioia e meno rimpianti, a prendere decisioni e fare scelte migliori e a zittire i nostri pensieri inefficaci. Nel primo appuntamento ci occuperemo proprio di fare conoscenza con le nostre principali parti.
- **LAB. 2 Conoscere e far emergere la nostra parte coraggiosa.** Nel realizzare laboratori come questo e consulenze individuali, ci siamo rese conto del fatto che alcune parti emergono per tante persone, ognuna diversa e ognuna a modo suo, ma sempre importanti. In questi tre incontri tematici ne faremo emergere tre particolarmente importanti, la prima è quella parte che ci fa fare ciò che sappiamo essere importante ma ci fa paura
- **LAB. 3 Conoscere e far emergere la nostra parte leggera,** quella che ci permette di sdrammatizzare e ci rende impermeabili ai commenti, ai giudizi ed alle informazioni che non sono importanti per la nostra vita.
- **LAB. 4 Conoscere e far emergere la nostra parte decisa,** quella che ci permette di tenere con determinazione sulle nostre scelte, di dire di no a ciò che non vogliamo o possiamo fare, di lottare per i nostri diritti.

QUANDO?

Incontro di presentazione gratuito: Venerdì 19 Gennaio dalle 18 alle 19:30

LAB. 1 Conoscere le parti di sé venerdì 9 febbraio, ore 18-20

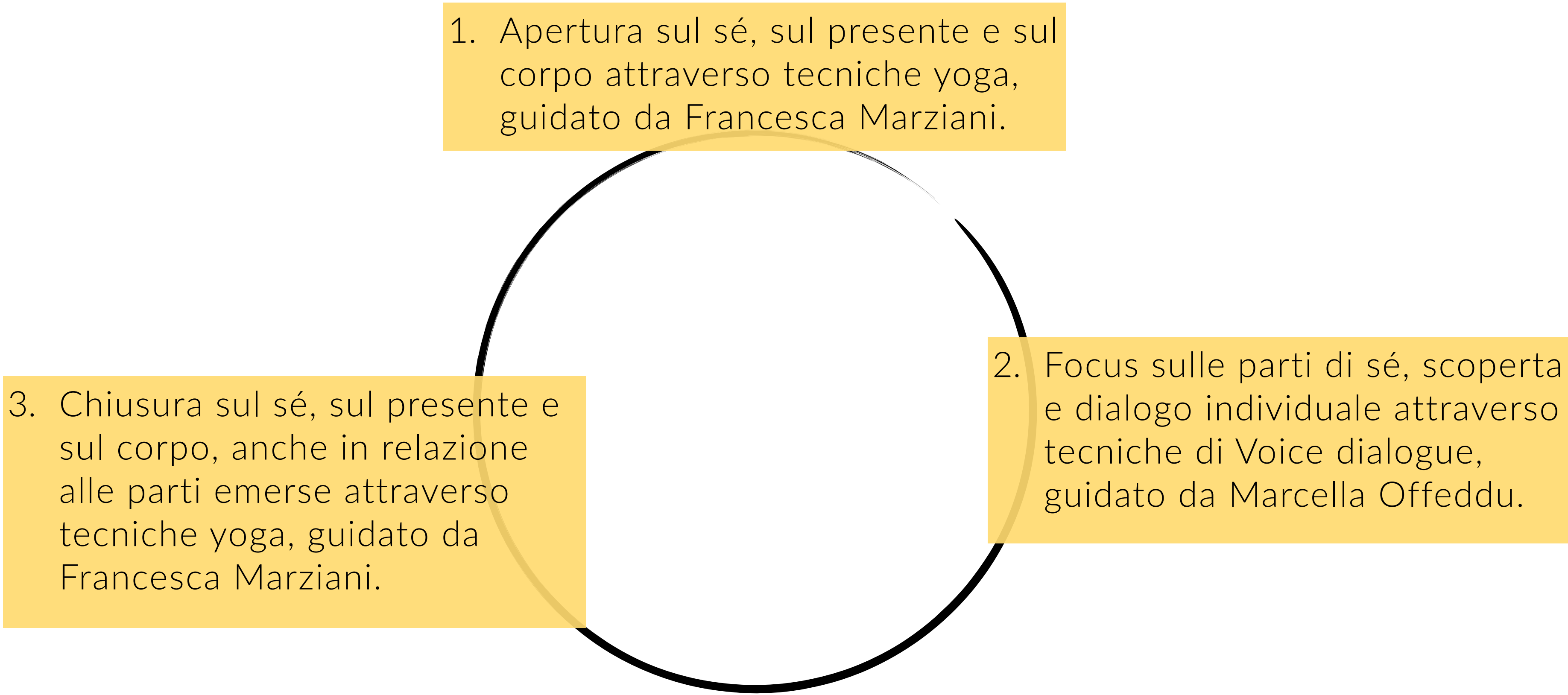
LAB. 2 Conoscere e far emergere la nostra parte coraggiosa venerdì 23 febbraio, ore 18-20

LAB. 3 Conoscere e far emergere la nostra parte leggera venerdì 8 marzo

◦ **LAB. 4 Conoscere e far emergere la nostra parte decisa** venerdì 22 marzo

COME? Entriamo nel singolo appuntamento

Ogni appuntamento avrà una struttura a cerchio, come segue:



1. Apertura sul sé, sul presente e sul corpo attraverso tecniche yoga, guidato da Francesca Marziani.

3. Chiusura sul sé, sul presente e sul corpo, anche in relazione alle parti emerse attraverso tecniche yoga, guidato da Francesca Marziani.

2. Focus sulle parti di sé, scoperta e dialogo individuale attraverso tecniche di Voice dialogue, guidato da Marcella Offeddu.