



Percorso di Benessere psicofisico
per valorizzare la propria
Affettività e Sessualità

Logos Formazione presenta:
10 Seminari ludico-esperienziali
per incontrare il proprio Sé
Intimo e Corporeo

10 SEMINARI che facilitano l'incontro con il proprio Sé Emotivo e Intimo.

Si tratta di percorsi per ascoltare il corpo dall'interno, ampliare la coscienza del Sé,
favorire la "centratura" per sentirsi bene con se stessi e con il resto del mondo.

Conduttore: dott. Mirko Palamini, Psicosessuologo

Giovedì 06 ottobre 2011 ore 21: Presentazione Seminari - Ingresso libero
Palestra Sordomuti TORRE BOLDONE

Date e Orari dei Seminari - Palestra Sordomuti - Torre Boldone dalle ore 21 alle 23

Giovedì 20.10.2011 : Conoscere l'Affettività e la Sessualità
Giovedì 03.11.2011 : Alimentare l'Autostima
Giovedì 17.11.2011 : Migliorare le Relazioni
Giovedì 01.12.2011 : Accendere il Desiderio
Giovedì 12.01.2012 : Coltivare l'Eccitazione
Giovedì 26.01.2012 : Garantirsi il Piacere
Giovedì 09.02.2012 : Formare l'Identità
Giovedì 23.02.2012 : Costruire gli Affetti
Giovedì 08.03.2012 : Sviluppare la Creatività
Giovedì 23.03.2012 : Vivere l'Amore

Palestra ISTITUTO SORDOMUTI
via S. Eila n. 2
Torre Boldone (Bg)

info: 348/5261550

Costi: Iscrizione a singola serata euro 25
Pacchetto di cinque incontri euro 110
Percorso intero euro 200

www.logosformazione.com (stage e seminari)

Percorso di Benessere psicofisico per valorizzare la propria Affettività e Sessualità

Nella nostra cultura la sessualità è spesso connessa a sensazioni di paura, trasgressione e colpa. Tradizioni millenarie ci portano a credere, almeno inconsciamente, che sofferenza e sacrificio siano i valori più alti cui aspirare, il modo più nobile per elevare l'anima. Come conseguenza, il piacere del corpo è vissuto come qualcosa cui resistere e non come qualcosa cui dolcemente abbandonarsi né, tanto meno, come un'arte da coltivare con amore.

Il dott. Mirko Palamini, Psicosessuologo, propone **Seminari** che facilitano l'incontro con il proprio Sé Emotivo e Intimo. Le attività proposte hanno la finalità di allenarsi ad ascoltare il corpo dall'interno per ampliare la coscienza del Sé Corporeo. Specifiche tecniche psico-corporee condurranno spontaneamente a provare sensazioni, emozioni e sentimenti attraverso la musica e il movimento. La percezione intima, naturale e piacevole del proprio corpo può condurre alla gioia e favorire la "centratura" necessaria per sentirsi bene con se stessi e con il resto del mondo.

Obiettivi dei Seminari

- Migliorare la comunicazione affettiva
- Scoprire le potenzialità dei propri sensi
- Rinforzare la propria identità e l'autostima
- Sviluppare l'empatia
- Superare la paura del contatto e dell'intimità
- Rivalutare il proprio corpo e i suoi messaggi
- Ridurre il senso di colpa legato al piacere e alla sessualità
- Ridurre l'inibizione rispetto al movimento espressivo sensuale
- Liberare le tensioni transitorie e croniche
- Migliorare la capacità di dare e ricevere piacere

Le serate monotematiche pongono l'enfasi nel valore del proprio corpo e del piacere che può trasmettere: si eleva l'autostima individuale e ci si apre al contatto. Si recuperano il valore del maschile e del femminile, il piacere e la poesia dell'incontro. Si lavora sull'identità sessuale e sull'autostima di genere. Queste esperienze individuali e di gruppo hanno l'obiettivo di favorire la sintonia con se stessi, sviluppare l'empatia, la sensibilità al piacere e la capacità di contatto. Di esercizio in esercizio, in base al proprio sentire, ciascuno durante le serate può scegliere se partecipare attivamente agli esercizi esperienziali proposti o se assumere un ruolo di osservatore, comunque valido per acquisire competenze emotive.

Giovedì 6 ottobre 2011 ore 21: Presentazione Seminari - Ingresso libero

**Palestra dell'Istituto Sordomuti in via Simone Elia n. 2, Torre Boldone.
Incontri quindicinali del Giovedì dalle ore 21 alle 23.**

Gio 20.10.2011 : Conoscere l'Affettività e la Sessualità

Gio 03.11.2011 : Alimentare l'Autostima

Gio 17.11.2011 : Migliorare le Relazioni

Gio 01.12.2011 : Accendere il Desiderio

Gio 12.01.2012 : Coltivare l'Eccitazione

Gio 26.01.2012 : Garantirsi il Piacere

Gio 09.02.2012 : Formare l'Identità

Gio 23.02.2012 : Costruire gli Affetti

Gio 08.03.2012 : Sviluppare la Creatività

Gio 22.03.2012 : Vivere l' Amore

Αφφειτιβιτὰ ε Σεσουαλιτὰ

Affettività e Sessualità: Rappresentano una via di comunicazione privilegiata con noi stessi, l'altro e l'intera esistenza. La percezione del proprio corpo intima, naturale e piacevole può condurre alla gioia.

Αυτοστιμα

Autostima: L'esito più affascinante e fecondo del percorso di realizzazione dell'autostima è proprio la ri-scoperta della propria assoluta unicità. Dall' essere unici si snoda una linea che conduce all'azione più efficace per sé ed alla "conquista" di un mondo vitale e originale.

Ρελαζιονε

Relazione mente-corpo: Sono entrambi doni della Natura che, attraverso il flusso energetico che emanano quando vengono riconosciuti e ben veicolati, permettono di armonizzarsi con i ritmi della vita.

δεσιδεριο

Desiderio: *Nella nostra cultura la sessualità è spesso connessa a sensazioni di paura, trasgressione e colpa. Tradizioni millenarie ci portano a credere, almeno inconsciamente, che sofferenza e sacrificio siano i valori più alti cui aspirare, il modo più nobile per elevare l'anima.*

Εχχιταζιοε

Eccitazione: *Il piacere del corpo è vissuto come qualcosa cui resistere e non come qualcosa cui dolcemente abbandonarsi né, tanto meno, come un'arte da coltivare con amore.*

Ριαχερε

Piacere: *Nei seminari l'enfasi è nel riscatto del valore del proprio corpo e del piacere che può trasmettere: si eleva l'autostima individuale e ci si apre al contatto.*

Ιδεντιτὰ

Identità: *Si recuperano il valore del maschile e del femminile, il piacere e la poesia dell'incontro. Si lavora sull'identità sessuale e sull'autostima di genere.*

Αφφετι

Affetti: *L'unica vera cura 'possibile' per costruire il benessere è quella che passa attraverso gli affetti. Stimare se stessi significa, in primo luogo, amarsi attingendo alla ricchezza della sfera affettiva e relazionale.*

Cρεαζιοε

Creazione: *Esperienze individuali e di gruppo per sviluppare l'empatia, la sensibilità al piacere e la capacità di contatto. La Simbolopoiesi: Sviluppo della mente, Trasformazione ed Evoluzione interna, Crescita psicoaffettiva.*

Αμορε

Amore: *Massima liberazione della Creatività, superando inibizioni, conflitti e paure: si produce vita, pensiero, si progettano figli, si trasforma il mondo, si crea un nuovo mondo ... il proprio.*



...passione per le persone!

Conduttore dei Seminari: dr. Mirko Palamini

Psicosessuologo, Esperto delle Dinamiche Relazionali, Consulente Familiare, Counsellor Rogersiano.

Si occupa professionalmente di formazione; organizza e conduce percorsi di crescita personale; sviluppa progetti in campo educativo nella formazione di bambini, giovani ed adulti nell'ambito delle relazioni affettive e sessuali.

Per informazioni e iscrizioni:

Contattare direttamente il dr. Mirko Palamini al numero 348/5261550

oppure inviare un'e-mail a: palamini@logosformazione.com

COSTI DEI SEMINARI:

Iscrizione a singola serata 25,00 Euro

Pacchetto di cinque incontri 110,00 Euro

Percorso intero 200,00 Euro

PALESTRA SEDE DEL CORSO:

ISTITUTO SORDOMUTI Via Simone Elia, 2 Torre Boldone

N.B. Si consiglia un abbigliamento comodo e calze antiscivolo.