

Il trauma che trasforma



Dalle difficoltà emergono nuove risorse per aprirci a un possibile cambiamento di direzione verso un più autentico senso della vita

Seminario esperienziale

**con Elisabetta Ugolotti
e Rita Vitrano**

sabato 27 aprile ore 10 - 18; domenica 28 ore 10 - 17.30

Il seminario è dedicato ai soci di PerCorsi; per i nuovi associati la quota sociale 2024 è compresa nel costo di partecipazione.

Sede:

Firenze, presso Associazione PerCorsi, viale dei Mille 90

Info e iscrizioni:

rita@ioinrelazione.it - whatsapp 328.8251.426

facebook.com/percorsi.biosalute

Il trauma che trasforma

Il nostro lavoro si basa sull'osservazione del sistema nervoso nella gestione dello stress e definiamo traumatico tutto quello che è stato troppo, dunque che non abbiamo potuto 'digerire' riguardo uno o una serie di eventi sopraffacenti.

In questi ultimi anni siamo stati traumaticamente sfidati, molta pressione dall'esterno ci ha spesso impedito una sana risposta di sopravvivenza.

All'improvviso ci siamo sentiti catapultati fuori dalla nostra quotidianità, in un isolamento che ha fatto emergere molti temi legati alla sopravvivenza e alla paura.

Questo è stato traumatico per il nostro sistema nervoso. Qualcosa in noi è andato verso il collasso, o verso un processo di fuga, di chiusura in noi stessi, a volte da noi stessi, oppure bloccati nella rabbia.

“La risposta avuta ad un evento traumatico è normale e sana”, ora si tratta di tornare al presente, imparando a mantenere Presenza nell'attuale turbolenza, con un nuovo sguardo per non continuare a manifestarci in un campo di sopravvivenza invece che di vita.

Quello che noi chiamiamo traumatico, non è l'evento in sé, ma un'energia non integrata che si fissa nel sistema nervoso autonomo individuale.

Il passo trasformativo ora è sentire gli stati emotivi di rabbia o lotta come indicatori energetici di forza e capacità che finalmente si possono manifestare.

Potremo allora sentire il flusso della vita, cosa è veramente importante per noi, quali sono i valori a cui davvero aderire, quali sono i desideri da realizzare, conservando preziosamente il tempo ritrovato.

Tramite la conoscenza e il lavoro neurofisiologico supporteremo le sane risposte difensive rimaste bloccate a completarsi per poter essere ora nella vita presenti con il nostro senso di capacità ed integrità. Affidando al passato quello che ci ha tenuto bloccati, possiamo lasciare che in noi avvenga un movimento evolutivo autentico e vitale, per aprirci alla direzione trasformativa.



Saranno due giorni di scoperte, con esercizi semplici ed efficaci, volti a fare esperienze somatiche e interattive, nell'energia del gruppo, creando spazio interiore per i movimenti della trasformazione.

Useremo varie metodologie mirate a sostenere i partecipanti nell'esperienza del tema.

Sab 27 e dom 28
aprile 2024

Elisabetta Ugolotti, Somatic Experiencing® e NARM® Practitioner, Insegnante e Operatore Craniosacrale, Operatore PPN® Prenatale e della Nascita

Rita Vitrano, Counselor professionale, Somatic Experiencing® e NARM® Practitioner

Somatic Experiencing®

è un metodo ideato da Peter Levine, fondato sullo studio della neurofisiologia del trauma e approcciato attraverso il sentire nel corpo, a piccoli passi gentili di riconnessione.

NARM® - Modello Relazionale NeuroAffettivo

"NARM® promuove lo sviluppo della capacità di connessione, vitalità e creatività. L'attaccamento interrotto, così come il trauma evolutivo e il trauma da shock precoci, interferiscono con l'autoregolazione sana, causano disconnessione da sé e dagli altri, distorcono l'identità e minano l'autostima". - Larry Heller

PPN® Prenatale e della Nascita

Le primissime esperienze della vita lasciano delle impronte nell'essere umano in formazione ed hanno una forte influenza sul modo di essere al mondo, di comunicare e costruire relazioni. **Il modo di essere insieme genera il potenziale di trasformazione.**