



Centro Berne

L'Analisi Transazionale Relazionale

— 40 ANNI - DAL 1978 —

23 GENNAIO 2020

STRESS ED ESPRESSIONE DI SÈ

MINI-WORKSHOP CONDOTTO DAL DOTT. FABIO RICARDI
E DA CLAUDIO ORLANDINI

INFORMAZIONI

23 GENNAIO 2020
ORARIO: 18.30

PRESSO: CENTRO BERNE
piazza Vesuvio 19, Milano

LA PARTECIPAZIONE
È LIBERA

È INDISPENSABILE
L'ISCRIZIONE
CONTATTANDO LA
SEGRETERIA DEL CENTRO
(LUN-VEN ORE 14.30-18.30)

DESCRIZIONE DEL MINI-WORKSHOP

Nella nostra vita quotidiana lo stress è qualcosa di cui si parla come di un dato scontato, quasi una chiacchiera da bar.

Questo non toglie che sia un'esperienza reale, qualcosa a cui la vita metropolitana

sembra condannarci. Ci sono buoni motivi per pensare che la frequenza dello stress sia legata a uno squilibrio tra mondo esterno, con le sue richieste che ci sembrano irrecusabili, e mondo interno – i nostri sentimenti, pensieri, valori – troppo poco ascoltato ed espresso.

Partecipare a un'esperienza teatrale significa entrare in una posizione di base di "apertura", cioè di consapevolezza di sé e di disponibilità a comunicare se stessi. E questa è una possibilità per tutti, anche per chi non ha nessuna intenzione di seguire un percorso di formazione attoriale. Nel mini-workshop ci faremo aiutare da un regista e attore teatrale, Claudio Orlandini, a entrare per un poco in questo mondo del "manifestare noi stessi nell'incontro con gli altri"; ci fermeremo a riflettere su che cosa questo può significare per ciascuno noi; quale spazio personale può aiutarci ad aprire. Il mini-workshop, oltre a rappresentare un valore in sé, può essere un'introduzione al seminario che sarà dedicato a "Psicoterapia e teatro".



BERNE@BERNE.IT



02.4987357