



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale

LA LEGGEREZZA DI STARE AL MONDO

WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA MARIDA LELLA

***"La leggerezza...si associa con la precisione
e la determinazione, non con la vaghezza
e l'abbandono al caso."***

Italo Calvino

La leggerezza inizia con il gioco del bambino. Il gioco che permette di esplorare il mondo, di interiorizzarlo, di comprenderlo e di viverlo. Spesso nella vita adulta questi termini, gioco e leggerezza sono sinonimi di superficialità, ma non è così; come ci insegna Italo Calvino, "prendere la vita con leggerezza non è sinonimo di superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore." Noi nasciamo felici, con la voglia di assaporare la vita e con la voglia di evolvere continuamente, di crescere e di maturare via via che cresciamo senza che questo processo abbia un termine ma solo delle fasi. Dire sì alla vita significa anche sapersi liberare dalla pesantezza dell'orgoglio, del senso di colpa, della rassegnazione, tornando a ridere, a sentirsi leggeri come farfalle. Danzare è come volare: alzarsi da terra e seguire il volo, diventare leggeri vuol dire vivere nel presente e amare se stessi e la vita.

Cosa allora ci impedisce a volte di sentire la leggerezza della nostra esplorazione? Forse un giudizio verso noi stessi? Forse delle restrizioni che inconsapevolmente ci imponiamo? Abbiamo forse perso questa nostra capacità per l'educazione ricevuta?

Esploreremo insieme quali possano essere i modi per recuperare e vivere il nostro senso del gioco e di leggerezza naturale per investire di energia il nostro Bambino Libero.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,
SABATO 12 NOVEMBRE 2016
DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 18,00**

PREZZO: € 80,00

(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data del workshop)

PER STUDENTI E LAUREANDI IN PSICOLOGIA O MEDICINA: € 30,00