

## ***STRESS ED ESPRESSIONE DI SE'***

### ***Introduzione al workshop "Psicoterapia e teatro"***

**MINI-WORKSHOP CONDOTTO DAL DOTT. FABIO RICARDI  
E DA CLAUDIO ORLANDINI, ATTORE E REGISTA TEATRALE**

**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".**

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,  
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,  
GIOVEDI' 19 GENNAIO 2017 ALLE ORE 18,30.**

**LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA**

**E' INDISPENSABILE L'ISCRIZIONE CONTATTANDO LA SEGRETERIA  
DEL CENTRO, DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 14,30 ALLE 18,30.  
TELEFONO: 02/4987357**