

L'arcobaleno delle Emozioni

Con Gabriella Bertino e Massimo Castaldo



Viaggio in Mindfulness nel mondo delle Emozioni

Venerdì 26 marzo 2021 h10/18

Sabato 27 marzo 2021 h. 9,30/18

Domenica 28 marzo 2021 h. 9,30/17

Sede: SPAZIO PMR

via balestrieri 18/28 - TORINO (zona piazza Rebaudengo)

Le emozioni ci proteggono e migliorano la nostra vita, sono parte di noi fin dall'inizio: nessuno deve insegnare a un neonato a sperimentare paura, rabbia, piacere o contenimento, sono esperienze naturali.

Lavorare con le emozioni vuol dire lavorare con ciò che colora, dà forma, forza ed energia all'esperienza della vita.

Le emozioni sono l'ingrediente fondamentale del processo del vivere, ma a volte un errato rapporto con esse condiziona i comportamenti, i pensieri e le convinzioni in relazione a se stessi, agli altri, al mondo e possono influenzare e a volte intrappolare l'esperienza.

Come afferma il Venerabile Chogyam Trungpa, monaco tibetano:

"le emozioni sono composte da energia, che può essere paragonata all'acqua, e dal processo dualistico del pensiero, che può essere paragonato a un pigmento o ad una tinta.

Quando energia e pensiero sono mischiati diventano le vivaci e colorate emozioni. Il concetto fornisce all'energia una particolare posizione, un senso di rapporto che rende le emozioni vivide e intense.

Fondamentalmente la ragione per cui le emozioni sono così sconcertanti, dolorose e frustranti è perché la nostra relazione con esse non è affatto chiara."

(Chogyam Trungpa, *Il mito della libertà*).

Le emozioni sono fondamentali nel gestire la nostra vita, ci sostengono, ci nutrono, ci proteggono, sono dei potenti salva vita.

A volte **a causa di esperienze condizionate e condizionanti abbiamo perso il contatto più autentico con le emozioni inquinandole di schemi, convinzioni e giudizi.**

La paura e la rabbia diventano totalizzanti invece di insegnarci la giusta relazione con il pericolo e la difesa, il senso di colpa e la vergogna possono diventare spade di Damocle che ingombrano i nostri pensieri e le nostre scelte, invece di aiutarci a vivere riconoscendo e rispettando i valori universali.

Le emozioni ci proteggono, nutrono e connettono alle esperienze della vita.

In questo viaggio

Vi proponiamo un percorso che ha l'obiettivo di ripulire le nostre emozioni dai condizionamenti errati, utilizzando le pratiche di Mindfulness per individuare e riconoscere le convinzioni deformanti, gli schemi che ci imprigionano e ci sottraggono la possibilità di godere della potente bussola che l'emotività può rappresentare nella nostra esistenza.

Attraverso un processo di **nitidezza e chiarificazione** potremo orientarci verso il riconoscimento del giusto ruolo delle nostre emozioni, individuarne il valore intrinseco e sostenere il processo che orienta verso il benessere e l'equilibrio.

Partendo dalla nostra personale esperienza potremo guidare le altre persone a far pace con le emozioni riconoscendone il loro potere e valore.

**Ti aspettiamo
Gabriella e Massimo**

Costo del seminario 260 euro con acconto di 130 euro

Per iscrizioni rivolgersi a:

Gabriella Bertino 3470526873

Massimo Castaldo 3890570778

Email:

bertino.gabri@gmail.com

massimo.castaldo@gmail.com