

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

Le emozioni sono l'ingrediente fondamentale del processo del vivere, anche se a volte un errato rapporto con esse condiziona i comportamenti, i pensieri e le convinzioni in relazione a se stessi, agli altri, al mondo; influenzando e a volte intrappolando 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. Purtroppo a causa di esperienze condizionate abbiamo perso il contatto puro con le emozioni inquinandole di schemi, convinzioni, giudizi.

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

Grazie alla esperienza che abbiamo maturato in questi anni nel lavoro con le emozioni, cercheremo, in questo viaggio, di costruire percorsi di lavoro sia individuali che gruppalmente utilizzando le *Carte delle Emozioni* ed altri strumenti esperienziali per dare voce alle vibrazioni del nostro cuore.

Attraverso il lavoro con le *Carte delle Emozioni* daremo forma e colore ai nostri racconti e alle nostre personali esperienze, esplorando le molte tonalità affettive e ricercando gli antidoti al dolore, alla paura, all'avversione.

***Ti aspettiamo
Gabriella Massimo***

Costo del seminario: 330 euro (con acconto di 150 euro) + 30 euro tessera Associazione Rubens. Iban: IT 66W030480100000000095347

Il corso prevede ECM

Per iscrizioni rivolgersi a:

Gabriella Bertino 3470526873
bertino.gabri@gmail.com

Massimo Castaldo 3890570778
Massimo.castaldo@gmail.com