

## ***Mettere in Gioco le Emozioni:***



***Esplorare il mondo emotivo attraverso le  
Carte delle Emozioni e altri strumenti  
esperienziali***

***Pianezza Venerdì 12 aprile h 10/18 - Sabato 13 aprile h 9,30/18***

***Domenica 14 aprile h 9,30/17***

***Con Gabriella Bertino e Massimo Castaldo***

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](mailto:bertino.gabri@gmail.com)

*Massimo Castaldo 3890570778*

[Massimo.castaldo@gmail.com](mailto:Massimo.castaldo@gmail.com)