



COUNSELING DAY

21 OTTOBRE

Evento

-Sessione di Counseling in-
ESPLORAZIONE EMOTIVA ATTRAVERSO LA MUSICA, I SENSI E IL MOVIMENTO LIBERO E SPONTANEO

Descrizione

E' una esplorazione emotiva che utilizza principi di grounding e radicamento, movimento creativo libero e spontaneo, focusing, ascolto profondo; attraverso musica, poesia, colori e profumi, si suggeriscono elaborazioni personali ed intime. L'obiettivo è favorire una profonda esplorazione di sé, aumentare la propria competenza emotiva, comunicativa ed empatica. E' un percorso verso la consapevolezza attraverso il movimento danzato libero, spontaneo e di improvvisazione, non c'è nessun passo da imparare o stile da seguire, c'è un invito a seguire stimoli di varia natura, sta al partecipante accettare o non accettare tali proposte. Ciò che conta è ascoltare ed interpretare liberamente. E' un percorso personale e di gruppo in cui si dà spazio al movimento e all'emozione. E' un percorso verso la consapevolezza per approfondire il collegamento tra spazio, corpo e tempo. E' favorire l'integrazione psichica corpo mente. Propongo la danza dei colori: verrà scelto un colore guida dell'incontro tra i sette dell'arcobaleno o dei chakra, approfondiremo le sensazioni ad esso legate e verranno offerte suggestioni da elaborare personalmente con movimento danzato libero e personale.

Luogo e orario

The Loom – Movement Factory
Via Tommaso Cortesi, 20, 59100 Prato
Orario: dalle 9:30 alle 10:00 - Per chi volesse a seguire sessione di 2 ore

Professionisti

Njama Mahamudi Msami,
N° iscrizione registro: A2803-2021
Professional Counselor Biosistemico nell'ambito del benessere personale e relazionale, competenza emotiva e del senso di sé. Tecniche operative: Danza Meditativa (fondatore e ideatore della danza meditativa emozionale eNJoyAMAdance). Ascolto Profondo. Grounding. Focusing. Comunicazione Empatica.

Info e prenotazioni

Njama Mahamudi Msami.
tel: 3319833903
njamadanza@gmail.com

Counseling Day: una iniziativa promossa da

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Scopri tutti gli eventi su www.counselingday.it