



Centro Berne

L'Analisi Transazionale Relazionale

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' 18 GENNAIO 2018 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**