

TROVA IL TUO CENTRO

IN CAMMINO ALLA RICERCA DI SÉ

Relatori: **Demetrio Battaglia** libero ricercatore e formatore
dott.ssa **Elisa Scattolin** esperta in aromaterapia

Questo seminario nasce da una riflessione.

Trascuriamo l'intera esistenza decentrati, privi di una radice, costantemente e inesorabilmente sbalottati da un evento all'altro, da una realtà all'altra, da una relazione all'altra o da un lavoro all'altro. Siamo chiamati a rivestire una tale molteplicità di ruoli nel corso di una sola giornata che spesso capita di non sapere quale sia il nostro ruolo principale. Finiamo per alienarci da noi stessi come forma di difesa.

Chi sono in realtà? Un genitore, un professionista, un lavoratore, tutto assieme o nulla di questo?

Questo seminario nasce da una esigenza.

Lo stile di vita attuale spersonalizza gli individui frammentandone la personalità fin quasi a polverizzarla. Tempi e spazi di azione sono compressi a tal punto da non percepire più la sensazione di vivere la propria vita, ma la vita di tutti quelli che da noi dipendono e da cui noi dipendiamo.

Trascuriamo intere giornate come fossimo a bordo di un treno, vediamo la nostra vita scorrere da un finestrino come spettatori. Questo accade quando la vita non è *agita* ma *re-agita*.

Tutto ciò fino a quando accade un evento, purtroppo a volte tragico, che ci pone di fronte a un bivio.

A quel punto il treno è fermo e scendere risulta tanto necessario quanto doloroso.

Ma perché giungere fino a quel punto? Perché non agire prima per riappropriarsi del proprio tempo?

Riappropriarsi del proprio tempo e spazio **non è un atto di egoismo.**

Riappropriarsi del proprio tempo e spazio **non è un atto di pura sopravvivenza.**

Riappropriarsi del proprio tempo e spazio **è Trovare il proprio Centro.**

Riappropriarsi del proprio tempo e spazio **è un Atto di Consapevolezza.**

Scopo. La meta di questo Seminario è apprendere delle strategie per fermarsi e ritrovare se stessi.

Seminario. Sarà un momento attivo, chi partecipa non si limita ad ascoltare, ma viene per mettersi in gioco. Cosa faremo? Appenderemo tecniche adatte ad acquisire spazio e tempo nella propria vita: respirazione, ganci mentali, meditazione, training e altro così da diventare efficaci protagonisti del proprio tempo. Chi conduce il seminario funge da pungolo, indica solo una via e nulla vieta, anzi è la speranza, che il partecipante intuisca piuttosto una propria via e la persegua.

Cosa serve. Nulla, è richiesta solo la volontà di apprendere, di mettersi in gioco, di relazionarsi.

Durata. Il seminario durerà una giornata di lavoro intenso e si spera piacevole.

Partecipanti e Costi. Massimo 20 partecipanti adulti. Costo previsto: 70€ con tessera annuale inclusa.

A Chi	A tutti coloro che intendono la Vita come un Sentiero che porta alla piena Consapevolezza.
Quando	Tre serate dedicate e tecniche e tematiche differenti della durata di due ore ciascuna
Dove	
Perché	Perché ognuno di noi ritiene di essere libero o schiavo non per profonda riflessione o presa di coscienza, ma per propensione umorale dettata dal momento o da fattori estemporanei.
Come	<ul style="list-style-type: none"> • Attraverso la <u>Comprensione</u> del proprio Status • Attraverso la <u>Formulazione</u> di un Obiettivo • Attraverso una <u>Strategia</u> da Perseguire • Attraverso un <u>Metodo</u> da Applicare <p style="text-align: center;">CONOSCERE, CAPIRE, COMPRENDERE, AGIRE</p>