



## **PRENDERSI CURA: L'ARTE DELL'IMPERFEZIONISMO** **PERCORSO ONLINE PER IL CORPOMENTE DI CHI SI PRENDE CURA DEGLI ALTRI**

A partire dal concetto dell'*imperfezionismo*, proposto con ironia dal noto astrologo della rivista *Internazionale* Rob Bezsny, il percorso online propone un'esperienza di esplorazione corporea con il Metodo Feldenkrais® e di dialogo cooperativo in gruppo sul tema della cura di sé, degli altri e del mondo. Gli imperfezionisti, infatti, sentono che "la perfezione della Vita si manifesta nella relazione generale tra le infinite imperfezioni dei singoli" (Tlon, 2021) e la promuovono attraverso azioni di cura, orientate all'ascolto del corpo, proprio e altrui, e alla cura degli spazi di vita.

### **OBIETTIVI**

- Prendersi cura di sé attraverso l'esplorazione somatica dei movimenti del proprio *corpomente*;
- Riflettere in gruppo sulle relazioni di cura con una modalità dialogica di tipo cooperativo.

### **DESTINATARI**

Il percorso è dedicato a chi si prende cura degli altri per professione (counselor, insegnanti, educatori, mediatori, psicologi, assistenti sociali, ecc.) o per vocazione e scelte di vita (genitori, volontari, tutori, ecc.).

**CALENDARIO** - 6 incontri di 2 ore ciascuno a cadenza quindicinale, il martedì dalle h. 20.45 alle 22.45

- Martedì 1 marzo
- Martedì 15 marzo
- Martedì 29 marzo
- Martedì 12 aprile
- Martedì 3 maggio
- Martedì 10 maggio

### **CONDUTTRICE**

*Dott.ssa Silvia Luraschi*: Consulente Pedagogica, counselor a orientamento sistemico-pluralista, membro del corpo docente e tutor del Centro Shinui. Dottore di Ricerca in Scienze della Formazione e Comunicazione presso L'università Milano Bicocca e Insegnante del Metodo Feldenkrais

### **COSTI E ISCRIZIONI**

La quota di partecipazione è di euro 200+IVA 22%

Per le iscrizioni rivolgersi a Shinui - *Centro di Consulenza sulla Relazione*, riferimenti:

- Telefono: 035 241039 (dalle 10:00 alle 14:00, dal lunedì al venerdì)
- Email: [segreteria@shinui.it](mailto:segreteria@shinui.it)

