

**INCONTRI GRATUITI
DI FOCALIZZAZIONE CORPOREA E LIBERA ESPRESSIONE ARTISTICA**

Casa Museo Boschi Di Stefano
via Giorgio Jan 15, 20129, Milano.

dal **2 al 30 luglio - III PIANO** - Tutti i **venerdì**, dalle ore **16:30**
per prenotarsi: **pozzi.fra@gmail.com**

arterapy

l'arte di ascoltarsi

A CURA DI
Francesca Pozzi

Ascoltarsi significa aprirsi amorevolmente a sé stessi per accogliere il corpo, il nostro veicolo che ci accompagna sin dalla nascita e che ha una sua speciale saggezza intrinseca tutta da esplorare. Essere davvero in ascolto significa fare spazio dentro di sé per creare un luogo protetto dove poter far sì che emerga il nostro più intimo sentire. Attraverso la meditazione, ci sintonizzeremo gradualmente, delicatamente e profondamente con il corpo e i suoi messaggi, che giungono sotto forma di metafore, impressioni tattili, colori, suoni, immagini, simboli archetipici. Spesso, pur rimanendo al margine della consapevolezza e non immediatamente decodificati, questi messaggi stupiscono per la loro intensità e profondità, e se semplicemente ascoltati, possono davvero rappresentare una potente chiave di cambiamento positivo e di espansione della coscienza. Reintegreremo poi l'esperienza della meditazione utilizzando in modo libero e istintivo i materiali artistici, in una spontanea espressione di noi. Tutto questo processo interno e poi esterno passa spesso attraverso uno stupore per una rinnovata consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità di autoguarigione ed evoluzione, accompagnato da un profondo senso di rilassamento, magia, benessere e soprattutto fiducia in sé stessi. Arterapy è un viaggio alla scoperta dell'arte di ascoltarsi.

Non è richiesta alcuna abilità né competenza in ambito artistico, semplicemente la curiosità e la voglia di imparare a scoprire un metodo per entrare delicatamente dentro di sé ed osservare da vicino ciò che accade silenziosamente in noi e lasciarci meravigliare.



Francesca è artista e terapeuta, si dedica con passione alla ricerca interiore coniugando Meditazione, Bioenergetica e Focusing. Propone incontri orientati all'esperienza di contatto con sé, integrando la parte fisica con quella spirituale dove il focus è l'espansione creativa del proprio vissuto corporeo, un tempio sacro che custodisce la nostra più grande saggezza.

pozzi.fra@gmail.com | +393208529737

