

## Dinamica Somatopsichica: Co. Me.

Il Corso "Dinamica Somatopsichica: Co.Me. - Corpo e Mente" è un'iniziativa di Dinamica Educativa Innovativa che può permettere a chi vi partecipa di ampliare la conoscenza dei propri livelli fisico, emozionale e spirituale (per quello mentale, vale il Corso di "Dinamiche della Mente e del Comportamento").

Nella parte "fisica" del Corso si tratterà di ascoltare, sentire, vivere utilizzando la comunicazione non verbale, ciò che ci circonda non attraverso pensieri, opinioni e parole, ma attraverso "reali sensazioni".

Nella parte "emozionale" e "spirituale" si vuole invece migliorare la consapevolezza delle proprie emozioni e del proprio livello spirituale, con particolare attenzione a quella "libera scelta" che contraddistingue le persone attente a cogliere le opportunità, da quelle che preferiscono autoconfinarsi in comportamenti rassegnati e rinunciatari, "che tanto è uguale".

Si tratta pertanto di un lavoro pratico, mirato e fare chiarezza nella propria vita personale (nei vari spetti del lavoro, tempo per me, tempo per gli altri e riposo), a prendere consapevolezza delle proprie aspirazioni e a conoscere le varie possibili strade, tra di loro collegate, che si potrebbero percorrere per farle diventare realtà.



### DURATA E ORARI

Il Corso è residenziale e dura tre giorni (dal venerdì mattina alla domenica sera).

### A COSA SERVE IL CORSO

- per migliorare la comunicazione con se stessi e con gli altri;
- per potenziare la comunicazione non verbale;
- per riscoprire i ritmi del proprio corpo ed imparare a collaborare con essi;
- per divenire consapevole delle proprie aspirazioni;
- per imparare a prendere delle decisioni;
- per imparare a gestire il proprio tempo;
- per riconciliarsi con se stessi;
- per riscoprire la propria "immortalità";
- per "prendere la propria vita nelle proprie mani".

*"In un mondo ormai dominato dal rumore e dalla confusione, il Silenzio è diventato un valore da coltivare e proteggere.*

*L' "uomo bianco" deve imparare a far tacere il baccano dei suoi pensieri e ad ascoltare il Silenzio della sua anima ... per capirsi, conoscersi, innamorarsi di sè".*

**Orso in piedi**

*"Quando un uomo decide di fare una determinata cosa, deve andare fino in fondo, ma deve prendersi la responsabilità di quello che fa. Qualunque cosa faccia, deve prima sapere perchè lo fa, e poi deve andare avanti con le sue azioni, senza dubbi o rimorsi".*

**Don Juan**

### DOCENTI

Il Corso è condotto da Istruttori con diploma di Specializzazione rilasciato dalla Regione Lombardia.