



Patrizia Vignoli

Nel 2004, grazie alla frequentazione di alcuni seminari ("Narrazione e pensiero autobiografico"; "Sviluppo del processo creativo" e "I bisogni primari dell'uomo") si imbatte nel mondo del coaching e della PNL, nonché nella Teoria della Psicologia del Sé. Nel febbraio 2006 partecipa a Londra ad uno dei corsi sul potenziamento delle capacità umane "Unleash the Power within" di Anthony Robbins e nel 2007 decide di iscriversi alla Scuola di Counseling ad indirizzo Voice Dialogue dell'Istituto Innerteam diretto da Franca Errani, per poi diplomarsi, con una tesi ad impostazione scientifica, nel marzo 2010. Cura costantemente l'attività dello scrivere - sia come atto creativo godibile dal personale punto di vista estetico, sia, per non dire soprattutto, come strumento di indagine interiore - vincendo numerosi premi letterari. E' presidente della neonata *Associazione AlchemicArmonia*



Giuliano Guerra

Medico psicoterapeuta, con piena attività da oltre 30 anni, specialista in psichiatria e psicologia medica, ha acquisito esperienze professionali occupando ruoli direttivi presso istituzioni civili e militari. Fondatore e Presidente di associazioni per l'evoluzione dell'uomo, privilegia nella relazione terapeutica gli aspetti psicologico spirituali. Ha scritto vari libri e centinaia di pubblicazioni scientifiche su temi attinenti il disadattamento giovanile, la psicopatologia e la psichiatria spirituale. Conduce seminari, alcuni dei quali in collaborazione con il musicista Capitanata, col quale da tempo sperimenta, con evidenti positività cliniche in vari ospedali italiani, l'utilizzo di parole e musiche per risvegliare il processo di auto guarigione.



Héctor Villafuerte

Nasce a Ica, Perù, discendente degli Incas e da generazioni di curanderi. Laureato in Lingua e Letteratura Spagnola. Esperto in Massaggio Terapeutico Sciamanico, Tecniche Energetiche e di Guarigione Spirituale, Meditazione e Radioestesia. Conduce seminari sugli Spiriti Guida e presta consultazioni private. Avendo praticato lo sport in modo agonistico, ha sempre ricercato un buon equilibrio tra corpo e mente al fine di ottenere un ottimale benessere fisico-psichico. La sua convinzione è che solo quando mente e corpo sono in armonia e in equilibrio, si può raggiungere un buon livello Spirituale.



Luca Silvestri

Insegna Yoga e Tantra. Svolge attività professionali di Consulenze nella Relazione d'AIuto (counseling) in studio privato: Individuali - di Coppia - di Gruppo. Conduce Seminari intensivi monotematici di 1 o più giorni. Svolge docenza per Insegnanti Yoga e Operatori Olistici e Dirige la Scuola Olistica di Formazione per Operatori MOC - Metodo Olistico Comparato®. Tiene conferenze e convegni sulla cura e l'emancipazione della persona in seno alla società moderna. Da 20 anni insegna l'autoconoscenza di sé e l'emancipazione della persona. Formazione professionale: Luca Silvestri, iniziato allo Yoga da giovanissimo si è poi interessato all'aspetto Tantrico dell'evoluzione umana approfondendo il Tantra nei suoi vari approcci, si è poi specializzato nelle diverse discipline e tecniche moderne occidentali di consapevolezza e di rielaborazione degli imprinting traumatici e limitanti e dei condizionamenti genitoriali, sociali, sessuali e spirituali: Gestalt Counselling, Bioenergetica, Lettura del Carattere, Enneagramma, Integrazione Posturale, PNL, Ipnosi.



Riva Dede

Laurea in Scienze Politiche con indirizzo sociologico all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano nel 1967. Dal 1978 si occupa di Psicodinamica e fonda nel 1983 l'ISPA Istituto Sperimentale di Psicodinamica™ Applicata™, di cui è Presidente. Nel 1984 mette a punto il corso di Psicodinamica per bambini Psicobaby™. Ha elaborato e conduce seminari di: Psicodinamica™ - Meditazione. Il Corpo, la Mente, l'Anima, il Sé - Cosmogonia psicospirituale™ - Multidimensionalità. Dal corpo fisico al Corpo di Luce - Il potere creativo della Parola - L'Arte della Flessibilità. La gestione del cambiamento - Il Talento all'Opera. L'opportunità creativa del conflitto - Idea, principio, archetipo. Alle radici della vita - Olos è Bellezza. Nel 2006 fonda, con Susanna Garavaglia, la Libera Accademia Progetto™, format didattico triennale, finalizzato alla formazione della figura professionale del Facilitatore Olistico™. Nel 2007 mette a punto con Susanna Garavaglia il Manifesto Progetto Creatività. Via femminile alla trasformazione. E' Direttore della Libera Accademia Progetto™, del Master in Psicodinamica-Metodo ISPA™ e del Master in Formazione PsicoSpirituale - Metodo ISPA™. Dal 1986 è Direttore del magazine Psicodinamica™.



Piliago Roberta

Laureata in Economia aziendale all'Università Bocconi, ha approfondito gli studi in comunicazione d'impresa all'Università Cattolica e in SDA Bocconi. È socio fondatore, nel 2001, di Ethiquel, Associazione Europea per la diffusione dell'etica, della qualità, della responsabilità e contribuzione sociale, nel mondo del lavoro. Nel 2003 progetta Auraweb.it, il portale di eco-cultura dedicato ad arti, scienze e pratiche per il benessere e la qualità della vita. Un "osservatorio" elettronico con oltre un milione di pagine visitate all'anno e migliaia di articoli dedicati a economia, alimentazione, ambiente, discipline psicofisiche e salute, spiritualità e diritti umani. E' membro del Consiglio Direttivo ISPA Istituto Sperimentale di Psicodinamica™ Applicata™ e Direttore del Master di Formazione Olistica per Manager del Benessere - Metodo ISPA™. Fonda, nel 2007 con Dede Riva, il Centro Studi ISPA e assume la direzione del Laboratorio Il Femminile nel Nuovo Millennio. Nel 2010 elabora, con Francesca Zampone, Il Tempo di Gaia. Ha elaborato e conduce seminari di: Comunicazione Evolutiva™ - Il canto dell'Acqua™. Via femminile alla trasformazione - L'Arte della Flessibilità - Il potere creativo della parola - Il Talento all'Opera.



Daniela Casadio

Si occupa di arredamenti d'interni da oltre venti anni. Ha sempre messo a disposizione la propria esperienza tecnica e stilistica per soddisfare le esigenze e i desideri, più o meno consci, dei clienti. La sua sensibilità e l'attenzione verso il valore comunicativo e l'efficienza funzionale degli ambienti, hanno sempre dato ottimi risultati, concretizzando la voglia di creare ogni spazio come speciale, unico e su misura per il committente. Alla continua ricerca di tutto ciò che potesse aiutarla nel miglioramento di tali obiettivi, si avvicina al Feng Shui nel 2003 e, scoprendone la magia, vi si dedica anima e corpo facendone la propria filosofia di vita e maturando velocemente una notevole esperienza di studio e pratica. Si diploma presso l'Imperial School of Feng Shui di Milano nel febbraio 2007 e consegue l'abilitazione ad insegnare i moduli A e B ad Edimburgo nello stesso anno. E' socia attiva e vicepresidente della Chue Foundation (www.chuestyle-fengshui.it).

LA CURA DI SE'

Esserci è aver cura di esistere

28 Novembre 2010

Centro San Francesco
Via Marcolini, 4 - Forlì

"Nulla protegge dall'infelicità
meglio della ricchezza interiore, quella dello spirito:
perché lo spirito quanto più si avvicina all'Eccellenza,
tanto meno lascia alla noia"

Schoepheuer



a cura di
Claudia Tramonti
Ass Culturale APS
"Il Cerchio della Vita"

LA CURA DI SE' Esserci è aver cura di esistere

In una favola antica si narra che, mentre stava attraversando un fiume, *la Cura*, avendo scorto del fango cretoso pensosa ne raccolse un po' e cominciò a dargli forma. Mentre è intenta a stabilire che cosa abbia fatto, interviene Giove. La Cura lo prega di infondere lo spirito a ciò che essa aveva fatto. Giove acconsente volentieri. Ma quando la Cura pretese di imporre il suo nome a ciò che aveva fatto, Giove glielo proibì e volle che fosse imposto il proprio.

Mentre la Cura e Giove disputavano sul nome, intervenne anche la Terra, reclamando che a ciò che era stato fatto fosse imposto il proprio nome, perchè aveva dato ad esso una parte del proprio corpo. I disputanti elessero Saturno a giudice. Il quale comunicò ai contendenti la seguente giusta decisione: "Tu Giove, che hai dato lo spirito, al momento della morte riceverai lo spirito; tu Terra, che hai dato il corpo, riceverai il corpo. Ma poiché fu la Cura che per prima diede forma a questo essere, fin che esso vive lo possiede la Cura. Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami Homo perchè è fatto di humus (terra)".

Da questa testimonianza preontologica si desume un significato della Cura fondamentale perchè la pone all'origine del prender forma di ogni esistenza, *la Cura impasta la vita di ciascuno* e lo accompagna in ogni momento. Socrate nell'Apologia afferma che l'essenza della cura di sé consiste nell'aver cura della propria anima affinché acquisisca la forma migliore possibile. Nell'Alcibiade argomenta questa tesi asserendo che la "giusta" cura di sé *significa migliorare se stessi*; per migliorare se stessi è necessario conoscere se stessi, perchè solo conoscendo se stessi si può conoscere l'arte di aver cura di sé; conoscere se stessi significa conoscere l'anima, poiché l'essenza dell'essere umano è l'anima, nel senso che l'anima È l'essere umano.

Aver cura di sé significa quindi aver cura dell'anima. Quando non si ha cura delle cose che sono della massima importanza allora l'esistenza ne patisce, poiché il nostro valore dipende dalle cose di cui abbiamo cura. Foucault scrive che "la cura di sé implica un certo modo di vigilare intorno a quel che si pensa e a quel che accade nel pensiero".

Nel greco antico lo stesso termine indica non solo l'aver cura ma anche *pensiero e meditazione* e quindi si può dire che colui che medita è chi sa sottrarsi alla presa totalizzante degli affari pratici per dedicarsi al pensare e che proprio meditando si ha cura di sé. Queste sono solo alcuni accenni che ho trovato nel pensiero filosofico quando ho iniziato a riflettere sull'argomento della cura di sé.

Ora chiediamoci: quanto ci siamo allontanati da tutto questo?
Non starò a ripetere l'elenco senza fine dei nostri problemi, sono sotto gli occhi di tutti.

Mi preme invece iniziare un cammino, mi interessa capire da dove si comincia ad avere cura di sé e a prendersi cura della propria esistenza ma soprattutto come si coltiva negli altri il desiderio di avere cura di sé.

Dunque cosa significa imparare ad avere cura di sé?
Significa aver cura della propria mente e riflettere sulla vita della mente (il pensare) e sui suoi prodotti (i pensieri) nonché avere cura delle parole poiché il pensare non è concepibile senza il linguaggio; significa *ascoltare i propri sentimenti*, coltivarli e averne cura perchè prendendo in esame i nostri sentimenti scopriamo quali sono le nostre convinzioni di fondo; significa *avere cura delle nostre relazioni* perchè senza una rete di relazioni significative non si può vivere interamente e le relazioni richiedono molto lavoro di cura; la mente abita sempre un corpo e quindi occorre la *consapevolezza* di avere un corpo e prendersene cura. Il discorso si allarga all'*ambiente* in cui viviamo, la nostra casa come riflesso del nostro essere, il nostro pianeta che ci ospita amorevolmente e per il quale non c'è stata alcuna cura.

Questi incontri sono un invito a guardare con i propri occhi, pensare con la propria testa e sognare con il proprio cuore.

Claudia Tramonti
Associazione Culturale APS "Il Cerchio della Vita"

Ingresso Convegno 30 euro
sconto Tessera Associati 5 Euro

Info e Prenotazioni:
Claudia Tramonti - 328 5482312
claudiatram@libero.it
Claudia De Matteis - 347 2723283
info@visusvita.com

CENTRO ALTERNATIVO



VISUSVITA
www.visusvita.com

Domenica 28 Novembre :

Esserci è aver cura di esistere

Relatori e Conduttori

- ore 9.30 : Federica Vignoli, *Voice Dialogue*
"Dare cuore alla mente..."
- ore 10.30 : Giuliano Guerra, *Psicoterapeuta*
"La trasmutazione delle emozioni negative in emozioni superiori "
- ore 11.30 : Hector Villafuerte, *Curandero andino (Ica, Peru)*
"La consapevolezza del corpo. Energie sottili: come sentirle, riconoscerle e potenziarle"
- ore 12.30 : pausa pranzo
- ore 14.30 : Luca Silvestri, *Operatore olistico, Maestro di tantra yoga*
"Metodo Olistico Comparato: il ritorno all'integrità attraverso il corpo"
- ore 15.30 : Dede Riva, *Psicodinamica, Sociologa*
"Il potere creativo della Parola"
- ore 16.30 : Roberta Piliago, *Psicodinamica*
"Il canto dell'acqua. Via femminile alla trasformazione"
- ore 17.30 : Daniela Casadio, *Fengh Shui, arredatrice*
"La casa, specchio del nostro modo di essere"
- ore 18.30 : conclusione lavori