

**Seminario Intensivo residenziali**  
**22-25 luglio 2022**

# Ricerca interiore

## La costruzione di sé



Marzia Zunarelli



Azienda Agrituristica Pianconvento  
"la casa di noi"



**Costruirsi** significa imparare ad avere un senso di se stessi. Una sensazione di vicinanza a sé che permette di avere se stessi come riferimento interiore anche durante le tempeste emotive. Imparare a toccare e sapere di sé tutto ciò che è coinvolto nelle nostre reazioni alla vita: nelle relazioni, nei fatti, negli agiti.

La **Ricerca interiore** che ci accompagna alla Costruzione di sé si avvale di un tipo di elaborazione dei vissuti indicato come **Esplorazione corporeo-relazionale**. Essa cerca di dare spazio alla vita interiore di ciascuno. Invita a tentare di "ricevere la propria vita" in ogni suo movimento, in ciò che accade nella relazione con sé, con un'altra persona e nel gruppo. È una **ricerca** che propone di fare spazio a tutto di sé, di dare accoglienza al proprio vissuto così com'è (sensazioni, emozioni, immagini, ricordi, memorie, intuizioni, silenzi ...). Si tratta di prendere coscienza della propria presenza e di quella degli altri, nel concreto della vita di relazione. Siamo toccati dalla vita/gesto/parola di ognuno nel gruppo in luoghi interiori che ci appartengono

già, abbiamo accesso alla nostra vita grazie all'interazione. Questa esperienza ci risveglia a nuovi punti di vista, a delle domande; essa apre anche a ciò che ignoriamo di noi stessi, a ciò che non sentiamo, a ciò che non sopportiamo dentro di noi e dentro gli altri. Porta ad una certa integrazione e trasformazione delle nostre vite al di là dell'intenzione di definire, cambiare o risolvere.

È una **ricerca corporeo-relazionale** con esercizi guidati, con o senza musica, che stimolano la conoscenza/espressione di sé, l'incontro/relazione e apre a ricevere la propria vita all'occasione dell'altro.

Un **ricevere** accurato delle proprie reazioni che ci permette di acquisire una certa consapevolezza e una maggiore padronanza di sé nella vita di tutti i giorni, potendo così ridurre le reazioni automatiche che ci portano a dover gestire conseguenze a volte gravi e dolorose.

È **GRAZIE ALL'ACCOGLIENZA E ALLA RIAPPROPRIAZIONE DI TUTTO DI SÉ CHE SI COSTRUISCE LA PROPRIA FORZA INTERIORE.**

Il linguaggio della **Comunicazione nonviolenta** ci aiuta a mettere in parole sentimenti e bisogni per rappresentare l'esperienza, i vissuti e condividerli, mantenendo una buona qualità di contatto.

### **Per INFORMAZIONI e ISCRIZIONI:**

Franca tel. 338 6988001 [franca@pianconvento.it](mailto:franca@pianconvento.it)

Marzia tel. 349 4932670 [info@marziazunarelli.it](mailto:info@marziazunarelli.it)



**CONDOTTO** da Marzia Zunarelli – Psicologa <https://www.marziazunarelli.it/>



**Agriturismo Pianconvento** <http://www.pianconvento.it/>  
Monteguidi, Fraz. Bagno di Romagna



**SOGGIORNO:** camera tripla € 235, doppia € 265,  
singola € 295 (solo due possibilità).



Sarà richiesta una **caparra** di € 50,00 all'Agriturismo Pianconvento di Franca Nanni codice IBAN IT79W0306968033074000004587.

**COSTI SEMINARIO:** € 290 + oneri fattura (sanitaria detraibile) - Max 12 partecipanti



Marzia Zunarelli



**Arrivo previsto per le ore 10, inizio seminario ore 10,30. Fine seminario alle ore 17 dell'ultimo giorno.**