

28 maggio e 1 luglio

dalle 18.30 alle 20.30

in Via Alessandro De Stefani, 34 - Roma

Due date per venire a conoscere lo spazio-laboratorio che partirà a settembre 2026

Sciogliere conflitti, attraversare le difficoltà, non smarrirsi nell'emergenza

Uno spazio stabile, attraversabile nel tempo: una pratica a cui tornare quando necessario, oppure da frequentare continuamente come forma di igiene relazionale ed emotiva, per la propria vita personale, sociale e professionale. Vivaio di strumenti, esperienze e capacità che possono cambiare la propria postura di fronte agli eventi e, probabilmente, cambiare gli eventi stessi.

► Per maggior info vedi pagina successiva o invia un messaggio a 348-2360287 (sms, whatsapp, telegram), richiamiamo



Teresa Mazzei

Euritmista diplomata, specializzata in Euritmia Igienica, Euritmia sociale e aziendale; ex-manager d'azienda. MA in Research of Education in Eurythmy, certificato di pedagogia di emergenza, attestato di arte-terapia ad indirizzo antroposofico, laurea in economia e commercio. Attraverso la via del movimento accompagna persone e organizzazioni per uscire coscientemente da stasi e o conflitti, recuperare quelle forze sane che abbiamo in noi e intorno. Docente in diverse formazioni di Euritmia in Italia e all'estero.



Satyen Lorenzo Salvi

counselor e mediatore, lavora con un approccio integrato unendo le competenze acquisite a livello internazionale da diverse guide: C.Pensa (Vipassana), M.Rosenberg, I.Lasater e M.Kashtan (CNV- CNVmediation), T.Trobe (Learning Love), A.W.Cornell e N.Corsetti (Focusing), D.Barter (Restorative Justice), e altri. Docente in diversi corsi di formazione e facilitatore in laboratori esperienziali che hanno l'obiettivo di sviluppare competenze comunicative per promuovere la pace in ogni tipo di relazione.

Sciogliere conflitti, attraversare le difficoltà, non smarrirsi nell'emergenza

Viviamo in un'epoca curiosa. Mai come ora disponiamo di strumenti per comunicare e mai come ora sembriamo precipitare nell'incomprensione, tra conflitti improvvisi, tensioni relazionali, urgenze continue, allarmi per manenti – reali o immaginari poco importa, poiché l'organismo reagisce comunque come se ogni scossa fosse definitiva. Si direbbe che l'emergenza sia diventata non più un accidente vita ma il suo clima abituale. In questo scenario, le reazioni più frequenti oscillano tra due estremi: ci si chiude per difendersi, ma l'isolamento, oltre a essere profondamente antiumano, produce una lenta intossicazione dell'anima; oppure si entra in battaglia, consuma energie vitali nel tentativo di affrontare persone, situazioni o fantasmi interiori, ma il conflitto, nutrito continuamente si espande come una crepa nel muro.

Esiste allora una terza possibilità? Noi crediamo di sì. E cioè: attraversare gli eventi senza esserne travolti; sviluppare una qualità della presenza che permetta di trasformare le relazioni invece di subirle; ritrovare una postura interiore capace di generare salute, per sé e per chi ci è accanto nella vita personale, sociale e professionale. Per questo nasce questo laboratorio esperienziale, o fondato su tre elementi essenziali:

Il gruppo

Quando un'esperienza individuale viene portata in uno spazio condiviso, accade qualcosa di inatteso: ciò che sembrava puramente personale rivela una struttura comune; chi ascolta non resta spettatore; chi parla smette di essere prigioniero della propria narrazione. Il gruppo diventa cassa di risonanza, dispositivo di rispecchiamento, conoscenza reciproca e porta di accesso a nuove possibilità.

Il movimento

Spesso in alcune situazioni ci sentiamo incapaci di muovere alcun passo o, al contrario, entriamo in un movimento reattivo perdendo la visione più ampia di noi stessi, degli altri e della situazione. Lavorare attraverso il movimento significa aumentare la consapevolezza del proprio gesto interiore e di quello verso l'esterno e verso gli altri, anche nella complessità e nella dinamicità degli eventi; significa abitare il proprio centro e la propria "periferia" allo stesso tempo; significa divenire attraverso la profonda leggerezza che si crea quando ci si muove con senso insieme agli altri.

Il dialogo

Qualcuno ha scritto che le parole possono essere finestre oppure muri. Il linguaggio, che dovrebbe creare ponti, rischia di trasformarsi in arma identitaria, dispositivo di separazione, macchina di semplificazione aggressiva. Eppure le parole non descrivono soltanto il mondo: descrivono noi a noi stessi. Per questo lavoreremo anche sulla comunicazione e sull'ascolto come possibilità di ristabilire una connessione autentica con ciò che sentiamo, con l'altro e con gli eventi che attraversiamo.

Cosa faremo e come?

Nell'incontro del 28 maggio e del 1 luglio presenteremo l'iniziativa e le sue modalità, altrimenti contattaci al 3482360287 (sms, whatsapp, telegram), richiamiamo.