

INCONTRI MENSILI DEL MERCOLEDÌ



# *Le Parole del Corpo*

*Un ciclo di incontri a mediazione corporea  
per riscoprire il corpo come risorsa,  
conoscenza di sé e mediatore della relazione*

Conduce:

**Silvia Zambon**

Psicomotricista e professional counselor



Via Tolmezzo 5/1  
20132 Milano

Per info e prenotazioni: Telefono 02.70006555  
Email [aspicmilano@libero.it](mailto:aspicmilano@libero.it)

# Programma e Calendario

**26 Febbraio - LE PAROLE DEL CORPO:** respiro e sensazioni cinestesiche, il corpo comunica: autoesplorazione e relazione

**25 Marzo - REL-AZIONE:** io, l'altro e il gruppo attraverso la mediazione degli oggetti

**29 Aprile - PRENDERSI CURA DI SE':** un'esperienza dedicata all'ascolto ed espressione di sé, nel rispetto dei propri bisogni di individualità e appartenenza

**27 Maggio - PRENDERSI CURA DELL'ALTRO:** esperienza di esplorazione di responsabilità, fiducia e affidamento per la ricerca dei confini tra sé e l'altro nella relazione

**24 Giugno - IL VISSUTO DELLO SPAZIO:** Un tempo per vivere lo spazio nella varie forme, per arrivare alla conquista e alla condivisione nella relazione con l'altro e il gruppo

**23 Settembre - IL LIMITE:** Un tempo per prendere contatto con i propri limiti e con quelli degli altri per arrivare a una relazione basata sulla reciprocità

**28 Ottobre - IL RITMO INTERNO E IL TEMPO ESTERNO:** un'esperienza per riscoprire un proprio ritmo personale e nell'incontro con l'altro la ricerca di un ritmo comune in una danza tra ritmi diversi

**25 Novembre - DISTRUZIONE E COSTRUZIONE:** un'esperienza per sperimentare la distruzione e la costruzione come simboli di rinnovamento, crescita e cambiamento

## Costi e info

Numero minimo 5 persone. Gruppo aperto

Incontri mensili mercoledì

Durata per ogni incontro h. 3,00 dalle 19,30 alle 22,30

Costo complessivo: per esterni: 265 € (inclusa quota associativa)

per soci Aspìc: 200 €

Costo singolo incontro: per esterni: 35 €

Per soci Aspìc: 25 €

È richiesto abbigliamento comodo e calze antiscivolo

