

## METODOLOGIA E DURATA

Il Corso è suddiviso in 2 seminari intensivi di 2 giorni da svolgersi a distanza di 1 mese:

SEMINARIO 1 “**Contattare il proprio Bambino Interiore**”

SEMINARIO 2 “**Relazionarsi con il proprio Bambino Interiore**”

Il corso si svilupperà attraverso un approccio teorico/pratico.

## PROGRAMMA

- Cenni introduttivi alla Teoria del Bambino interiore;
- Cosa implica un processo di sviluppo ed evoluzione personale su questo tema;
- Intenzione, libero arbitrio e manifestazione. L'importanza della “scelta” e del “fare”.
- Relazionarsi con il proprio Bambino interiore  
Sessioni esperienziali:
  - visualizzazioni guidate
  - movimento corporeo ed emersione degli stati emozionali necessari alla presa di consapevolezza
  - esercizi di gruppo di creatività e ludicità

### Aspetti del bambino interiore

1. **Emozioni e Sensazioni:** Il bambino interiore conserva le emozioni primarie e le reazioni ai vari eventi vissuti durante l'infanzia. Può manifestarsi attraverso sentimenti di gioia, paura, tristezza, o gioia, a seconda delle esperienze vissute.
2. **Bisogni e Desideri:** Questa parte di noi può rappresentare bisogni mai soddisfatti o desideri repressi. Riconoscere e accogliere questi bisogni può essere un passo importante per il benessere psicologico.
3. **Creatività e Spontaneità:** Il bambino interiore è spesso associato a una maggiore capacità di esprimere la creatività e di affrontare la vita con una visione più giocosa e aperta. Riconnettersi con questa parte di sé può stimolare il pensiero innovativo e il divertimento.
4. **Traumi e Ferite:** Il bambino interiore può anche portare con sé ferite emotive e traumi. Questi possono influenzare il comportamento dell'adulto se non vengono riconosciuti e affrontati.

### Lavorare con il bambino interiore

Molti approcci terapeutici incoraggiano le persone a lavorare con il proprio bambino interiore. Alcune tecniche includono:

- **Riflessione e Scrittura:** Passare del tempo a riflettere sulle esperienze dell'infanzia e scrivere di esse può aiutare a comprendere meglio i propri sentimenti e reazioni.
- **Meditazione e Visualizzazione:** Pratiche di meditazione guidata possono aiutare a stabilire una connessione con il bambino interiore, incoraggiando il dialogo tra l'adulto e il bambino.
- **Attività Ludiche:** Impegnarsi in attività ludiche e creative può aiutare a rivitalizzare il bambino interiore, portando gioia e leggerezza nella vita quotidiana.

## EROGAZIONE DEL CORSO

La partecipazione al corso è prevista in presenza presso il Centro del Loto a Roma

### **COSA PORTARE:**

- Un quaderno per appunti e una penna
- Un foglio 70x100 di cartoncino bristol *solo al primo seminario*
- Numerose riviste cartacee (settimanali o mensili) di ogni genere (viaggi, salute, politica, arte, gossip, sport, natura, ecc.) *solo al primo seminario*
- Stick di colla e forbici *solo al primo seminario*
- Pennarelli colorati
- Un cuscino
- Calzini anti-scivolo
- La voglia di esserci e sperimentarsi

Si consiglia sempre un abbigliamento comodo ed informale