



Università Popolare F. Petrarca

## Il nostro io corporeo: desideri, bisogni, disagi e gioie

*Docente:* Alessia Marcato

*Orario:* giovedì 20.10-21.40

*Inizio:* 22 novembre 2018

*Durata:* 5 incontri - 7,5 ore

### PROGRAMMA DEL CORSO:

"Non trovo le parole per dirlo!". Quante volte è capitato di pronunciare questa frase, eppure, è proprio da questo limite che pittori, artisti, fotografi sono partiti per dare voce a pensieri, sentimenti ed emozioni che altrimenti sarebbero rimasti inespressi.

Il corso si propone di esplorare ed analizzare le vie di comunicazione tra corpo e mente e scoprire come il non verbale e la corporeità, siano vie d'accesso privilegiate per raccontare e conoscere sia noi stessi che gli altri.

Imparare ad ascoltare i bisogni autentici del nostro IO corporeo e mentale, significa comprendere più profondamente se stessi e, così facendo, crescere non solo con la parola, ma anche tramite il contatto in modo che, ognuno di noi, possa far emergere il valore inestimabile del proprio tesoro nascosto.

Programma:

- Il corpo e i suoi significati psicologici e sociali
- Il corpo e il suo linguaggio
- Il corpo e l'amore
- Il corpo che si ammala
- Il corpo come mezzo di cura

Metodologia:

Si darà ampio spazio alle argomentazioni, alle interazioni e allo scambio di opinioni tra i partecipanti, così come, ci sarà la possibilità di affrontare in gruppo, attraverso le tecniche corporee, delle situazioni critico/problematiche che i corsisti, in totale libertà, vorranno condividere.

Le lezioni saranno supportate da esempi ricavati dalle principali ricerche, da colloqui psicologici e dalla vita quotidiana, per rendere gli argomenti più attuali e vicini all'esperienza dei partecipanti.