

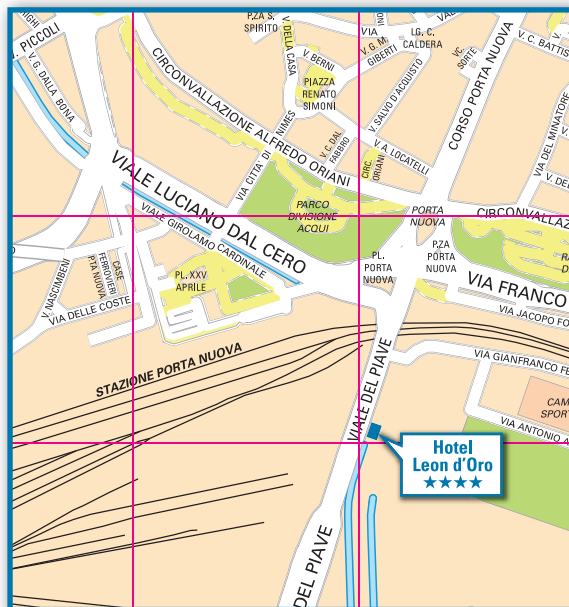
## COME RAGGIUNGERE LA SEDE DEL CORSO

L'Hotel Leon d'Oro si trova a Verona, Viale del Piave, 5.

*A piedi:* 500 mt dalla Stazione di Verona Porta Nuova.

*In auto:* Casello autostradale Uscita di Verona Sud. Seguire le indicazioni per il Centro. Superata la Fiera di Verona, dopo il cavalcavia a destra si trova l'ingresso dell'Hotel.

*In taxi:* Radiotaxi, servizio 24 ore su 24 - Tel 045 532666.



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 80 €**

**Le iscrizioni si chiudono alle ore 24:00 di mercoledì 11.05.2016.**

PayPal: [adrianobilardi@gmail.com](mailto:adrianobilardi@gmail.com)

Bonifico bancario intestato a: **ADRIANO BILARDI**

Unicredit Banca - Verona, Piazza R. Simoni, 8 - **IBAN: IT78W 02008 32974 001304132380**  
(nella causale indicare: Cognome, Nome, telefono, e-mail, Seminario del 15.05.2016 - VR)

*L'attestato di partecipazione, la fattura e le slides saranno spediti in formato elettronico all'indirizzo e-mail che sarà indicato nella scheda di registrazione, da compilare prima dell'inizio del seminario.*

Segreteria Organizzativa  
**Telefono: ADRIANO BILARDI 335 5396141**  
**e-mail: info@adrianobilardi.it**

*L'evento sarà videoregistrato per scopi didattici e di studio (non commerciali).  
In caso di mancata partecipazione le quote versate non saranno rimborsate.*

# FOCUSING PER LA TUA CRESCITA PERSONALE IL METODO ESPERIENZIALE DI ATTENZIONE INTROSPETTIVA CORPOREA SEMINARIO INTERATTIVO

## Adriano Bilardi

### Imparerai a

- Esperire somaticamente pensieri ed emozioni
- Accedere al luogo in cui si forma la sensazione corporea di un disagio, di un sintomo, di un'emozione
- Agevolare il processo di crescita, evoluzione e cambiamento

VERONA

**Domenica 15 maggio 2016  
dalle 9:30 alle 18:30**

**HOTEL LEON D'ORO  
Verona - Viale del Piave, 5**

[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)  
[COACH] [COUNSELOR] [ESPERTO IN IPNOSI]

Il Focusing è una modalità di attenzione introspettiva corporea che può essere applicata a varie forme d'intervento, nella relazione d'aiuto psicologico o anche autonomamente.

Ciò che distingue il Focusing dall'ordinaria consapevolezza dei sentimenti è che inizia dal corpo e avviene al margine fra conscio e inconscio: in quella zona si può lasciar emergere un'impressione somatica (felt-sense) di un qualunque argomento mentale e fisico, ed esplorarla.

Con il Focusing s'impara a esperire somaticamente pensieri ed emozioni che spesso rimangono a un livello più superficiale di coscienza, e a sentire quindi il corpo dall'interno, accedendo così, *regolarmente e deliberatamente*, al luogo psico-fisico, senso-motorio, in cui avviene il cambiamento.

A paragone dei nostri soliti pensieri e sentimenti, il materiale che proviene dal margine della coscienza esperito somaticamente è più complesso e sfaccettato, ma al tempo stesso più duttile e soggetto a evoluzioni.

Nel metodo esperienziale, teorie, concetti e parole significano le effettive esperienze che rilevano dentro di noi: si possono pensare e fare più cose nuove partendo dalle esperienze, piuttosto che dai concetti. L'esperienza non si contraddice mai.



**Dott. ADRIANO BILARDI**

Professional Counselor, Certified Hypnotherapist. Master Trainer di Programmazione neurolinguistica. Coach. Formatore.

*Esperto in ipnosi.*

Riceve su appuntamento **[335 5396141]**.

**[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)**

PROGRAMMA

- 9:30 – 10:00** REGISTRAZIONE PARTECIPANTI
  
- 10:00 – 11:15** Il corpo e la mente: la natura senso-motoria della psiche  
DISCUSSIONE
  
- 11:15 – 11:30** *Pausa*
  
- 11:30 – 13:00** Introduzione al Focusing: che cos'è e come si fa  
DISCUSSIONE
  
- 13:00 – 15:00** *Pausa (pranzo)*
  
- 15:00 – 16:30** Dimostrazione di conduzione di esperienze di Focusing  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 16:30 – 16:45** *Pausa*
  
- 16:45 – 18:15** Il Focusing autogestito  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 18:15 – 18:30** Conclusioni