

PROGRAMMA

Laboratori interdisciplinari
Dalla separazione a un modo nuovo di abitare
(la casa e la vita)
Milano, 10 aprile - 8 maggio - 29 maggio

PRIMO INCONTRO

domenica 10 aprile 2016 - dalle 09.30 alle 13.00
sede: Anidra Università popolare - via Paullo, 3

LA VOCE DI UNA BUONA SEPARAZIONE

con: Paola Ventura, avvocatessa di famiglia
Laura Lombardi, scrittrice e cantante

Si sente spesso parlare di “buona” separazione, ma che cosa si intende veramente con questa definizione?

Il suo utilizzo sottintende troppo spesso che si è raggiunta o che si desidera una semplice assenza di conflitto. E che quindi ci si debba accontentare di questo. Ma vivere o aspirare a una buona separazione può in realtà significare e comportare molto di più. Può significare che si è imparato o che si vuole imparare ad affrontare il conflitto e a gestirlo, attraverso un utilizzo responsabile delle proprie capacità e del proprio sentire basato su una reale disponibilità all’Ascolto di se stessi e dell’altro.

Un’esperta di vocalità proporrà alcuni momenti di condivisione sonora attraverso i quali ognuno potrà sperimentare un incontro con la propria autentica voce interiore attraverso una pratica di ascolto e di emissione vocale. Un’avvocata di famiglia proporrà un’interpretazione del possibile senso e della possibile pratica di una “buona separazione” utilizzando la stessa frequenza ovvero in una chiave, analogamente “armonica”, di ascolto reciproco.

Per info e prenotazioni scrivere entro il 5 Aprile a: associazione@smallfamilies.it

Gli incontri sono gratuiti e aperti a gruppi di 10-15 partecipanti massimo.

Per iscriversi è necessario essere soci Smallfamilies. La quota associativa è di 15 euro

Iniziativa promossa da Smallfamilies APS - Milano

L’associazione Smallfamilies ringrazia per la concessione di utilizzo gratuito dei tre spazi:

Anidra Università Popolare e LIDU; Terreno di danza; Studio legale La Scala

PROGRAMMA

Laboratori interdisciplinari
Dalla separazione a un modo nuovo di abitare
(la casa e la vita)
Milano, 10 aprile - 8 maggio - 29 maggio

SECONDO INCONTRO

domenica 8 maggio 2016 - dalle 09.30 alle 13.00
sede: Terreno di danza - via Nino Bixio 15

IN ESPLORAZIONE DELLE PROPRIE RISORSE

con: Carla Di Quinzio, pedagogista
Susanna Coen Pirani, psicologa

La separazione, in particolare quando sono presenti dei figli, pone l'individuo in una situazione di solitudine e spesso di estrema fatica emotiva. Ciò che prima si faceva in due, condividendo scelte e impegni, diventa compito di una sola persona. La sensazione che frequentemente si associa a questa nuova condizione è quella di smarrimento e di esaurimento delle risorse emotive e fisiche. E' fondamentale in questo passaggio esistenziale avere un buon accesso alle proprie risorse interiori, che siano quelle emotive, quelle fisiche, e anche quelle legate all'utilizzo della creatività e dell'immaginazione.

Una pedagogista, attraverso un lavoro di riflessione e di meditazione guidata, aiuterà innanzitutto a mettere a fuoco problemi e questioni centrali e quindi a fare emergere aiutanti insospettati. Una psicologa, attraverso l'utilizzo di pratiche corporee, proporrà un lavoro di ascolto dei bisogni e delle potenzialità del corpo. Cosa mi serve per muovermi nel mondo, per esplorare, per agire, per soddisfare le mie esigenze? Il corpo, se ascoltato profondamente, regala risorse fondamentali.

Per info e prenotazioni scrivere entro il 5 Aprile a: associazione@smallfamilies.it

Gli incontri sono gratuiti e aperti a gruppi di 10-15 partecipanti massimo.

Per iscriversi è necessario essere soci Smallfamilies. La quota associativa è di 15 euro

Iniziativa promossa da Smallfamilies APS - Milano

L'associazione Smallfamilies ringrazia per la concessione di utilizzo gratuito dei tre spazi:

Anidra Università Popolare e LIDU; Terreno di danza; Studio legale La Scala

PROGRAMMA

Laboratori interdisciplinari
Dalla separazione a un modo nuovo di abitare
(la casa e la vita)
Milano, 10 aprile - 8 maggio - 29 maggio

TERZO INCONTRO

domenica 29 maggio 2016 - dalle 09.30 alle 13.00
Sede: Studio Legale La Scala - via Correggio 43 - Milano

RIDISEGNARE I CONFINI ABITATIVI

con: Gisella Bassanini, architetta
Mirco Bassi, consulente Aura-Soma e Life Couch

La separazione porta con sé un inevitabile cambiamento anche nei modi di abitare gli spazi e i tempi della quotidianità, in primis quelli della casa. Genitori e figli talvolta si sentono stranieri in questi nuovi universi domestici. Esistono però delle possibilità di fare proprio ogni spazio, anche il più piccolo, per trasformarlo in qualche cosa di speciale che non sia un semplice ripiego e neppure una caricatura di ciò che si è lasciato.

I colori e la luce fanno parte della nostra vita. Ci rappresentano, condizionano, ispirano. Ogni colore è in grado di muovere non solo le nostre preferenze ma anche sensazioni, umori ed emozioni che ad esso associamo. Diventarne consapevoli, può aiutarci a comprendere cose importanti di noi, vivere meglio la realtà odierna e disegnare un domani migliore.

Un'architetta e un consulente Aura-Soma, vi guideranno in un viaggio alla scoperta dei vostri colori, di quelli che sono in grado di dare significati più profondi e utili agli spazi del vostro abitare. Spazi da cui ripartire, dove fare nuovamente "tana" e poter di nuovo dire "questa è la mia casa"

Per info e prenotazioni scrivere entro il 5 Aprile a: associazione@smallfamilies.it

Gli incontri sono gratuiti e aperti a gruppi di 10-15 partecipanti massimo.
Per iscriversi è necessario essere soci Smallfamilies. La quota associativa è di 15 euro

Iniziativa promossa da Smallfamilies APS - Milano

*L'associazione Smallfamilies ringrazia per la concessione di utilizzo gratuito dei tre spazi:
Anidra Università Popolare e LIDU; Terreno di danza; Studio legale La Scala*