

SELF-COMPASSION E CORPOREITÀ

Un viaggio per abitare il corpo con consapevolezza
e scoprire il potere dell'essere gentili con se stessi

Condotta da Benedetta Vicino

*Amare se stessi non è sentirsi splendidi,
non è inseguire uno stereotipo di vita.
È accogliere la nostra umanità.
È dirsi di sì quando dentro piove,
è accettare le sbavature,
le paure che ci bloccano.*

Ameya Gabriella Canovi

Un percorso di gruppo per conoscere, esplorare e coltivare le risorse che abbiamo sempre a disposizione ma di cui spesso ci dimentichiamo: corpo e movimento consapevole, radicamento o *grounding*, respiro, auto-compassione (*self-compassion*).

**QUANDO:
DA NOVEMBRE 2026
A MAGGIO 2027**

**IL LUNEDÌ SERA
DALLE 20 ALLE 22,
OGNI 15 GIORNI**

**DOVE:
B. S. DALMAZZO (CN),
SPAZIO NILAYA,
VIA BERGIA 8**

**COSTO:
480 € PER UN TOT. DI
14 INCONTRI
(FATTURA SANITARIA DETRAIBILE)**

SELF-COMPASSION E CORPOREITÀ

Un viaggio per abitare il corpo con consapevolezza e scoprire il potere dell'essere gentili con se stessi

Se sei interessat* iscriviti alla serata gratuita di presentazione che si terrà lunedì 19 Ottobre 2026 alle 20 presso Studio Emovere (Corso Solaro 4, Cuneo) mandando una mail a mindfulness.studio.emovere@gmail.com

Per maggiori informazioni puoi contattare Benedetta Vicino al 347 7202831.

In ogni incontro verranno proposte pratiche di:

- **MOVIMENTO CONSAPEVOLE**

Le pratiche di movimento consapevole o *mindful movement* invitano a muoversi con intenzione e attenzione, esplorando le sensazioni del corpo nel momento presente. L'obiettivo è coltivare un contatto autentico con il corpo, favorendo conoscenza di sé e una migliore regolazione emotiva.

Queste pratiche si basano sull'approccio di Movimento Biologico, che prende le distanze da una visione meccanicistica del corpo ridotto a somma di ingranaggi. Non si tratta di "allenare" il corpo, ma di abitare il corpo; non si tratta di fare esercizi, ma di essere movimento, recuperando un approccio organico, fluido e vitale.

- **CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO**

Queste pratiche si focalizzano sull'uso del respiro come ancora per il momento presente. Impareremo a notare il ritmo naturale del respiro, usandolo come strumento fondamentale per calmare il sistema nervoso e favorire il radicamento (*grounding*).

- **SELF-COMPASSION**

Sono pratiche meditative che permettono di coltivare un atteggiamento amichevole e accogliente verso di sé. Esse sono particolarmente utili per affrontare i momenti di difficoltà senza esserne sopraffatti, riducendo vergogna e autocritica.

In questo percorso il gruppo sarà un alleato prezioso: esso gioca un ruolo fondamentale nel processo in quanto rappresenta uno spazio di apprendimento e trasformazione in cui esplorare nuove possibilità, confrontarsi e sentirsi parte di una storia comune.

Il gruppo sarà guidato da Benedetta Vicino, psicologa psicoterapeuta, insegnante di mindfulness.