



IL METODO GRINBERG®

Paola Dalmaso – Trainer autorizzata e operatrice diplomata del Metodo Grinberg
Corso Quintino Sella 20, 10131 Torino – Italia
Tel. +39 011 081 3597

paola@MetodoGrinbergTorino.it
www.MetodoGrinbergTorino.it

www.GrinbergMethod.com

Trasformare il dolore

Workshop del Metodo Grinberg

30 e 31 gennaio 2010

Condotta da Paola Dalmaso, trainer autorizzata

Il dolore è una forma di percezione, una delle qualità, delle possibilità tra le percezioni umane necessarie per la sopravvivenza.

A livello di esperienza non c'è differenza tra dolore fisico e dolore emotivo.

Il nostro corpo interpreta il dolore come il segnale di un pericolo estremo, sinonimo di impossibilità, rischio di morte: "se ho un intenso dolore nella mano, oggi non riuscirò a procacciarmi il cibo".

Anche se la nostra mente può ragionare diversamente e sottovalutare questo segnale, il nostro corpo continuerà a sperimentarlo in modo essenziale e in termini di conservazione. Percependo il dolore come pericolo, il corpo cerca di combatterlo.

Quando il dolore viene percepito per ciò che è, attraverso un'attenzione fisica e non mentale, offre al corpo una possibilità per recuperare e guarirsi.

Imparando a non reagire al dolore, questo gradualmente scompare o si riduce di molto: diviene un amico che se integrato fisicamente, si trasforma in forza.

Questo workshop è rivolto a chi vuole avere strumenti per gestire il dolore, in qualsiasi forma esso sia, per non reagire diventando distanti o troppo sensibili, ma più morbidi, più flessibili e più umani.

QUANDO: 30 e 31 gennaio 2010 dalle 10 alle 19,30

DOVE: Studio Professionale per il Metodo Grinberg, corso Sella 20 – Torino

COSTO: 200 euro (iva inclusa)

Per informazioni e iscrizioni:

T 011.081.35.97

E info@metodogrinbergtorino.it