

**Corso
"Il Volo Leggero Della Memoria"**

**Si terrà presso
Oratorio Femminile
San Pietro
via Curioni Abbiategrasso**

dalle 20,45 alle 22,45

Date degli incontri:

19 febbraio,

4 marzo,

18 marzo,

8 aprile

**La data dell'ultimo, incontro in
esterno, verrà stabilita e
condivisa con i partecipanti al
corso.**



***Il corso partirà con una iscrizione
minima di 10 persone.***

***Il costo complessivo è di € 20,00
da versare al primo incontro
come quota associativa.***



*"Il Volo Leggero
della Memoria"*

Per informazioni e iscrizioni
contattare:

**Associazione C.C.T.
Centro Counseling Territoriale
Abbiategrasso**

Maurizio Sanvito tel. 335.1624797
Annamaria Perego tel 340.7745802
Bernardetta Galletti tel. 338.6297031
Patrizia Brancato tel. 348.9998392

Oppure scrivere mail a :
info@associazioneccct.it

*Laboratori creativi per
prendersi cura di sé stessi
viaggiando nei ricordi della
propria storia familiare.*



**ASSOCIAZIONE C.C.T.
Centro di Counseling
Territoriale**

“Il Volo Leggero Della Memoria”

Laboratori creativi per prendersi cura di sé stessi viaggiando nei ricordi della propria storia familiare.

Il corso propone un viaggio che ci porterà a curiosare tra i ricordi, i racconti, i gesti d'amore che abbiamo vissuto all'interno della nostra storia familiare e che hanno contribuito a costruire la nostra identità.

Sarà un tempo dedicato a dare valore a se' stessi facendo emergere il “bene” che è stato seminato attorno e su di noi per coglierne a pieno i frutti.

Ad ogni incontro della durata di circa due ore, oltre a brevi input teorici e laboratori creativi, sarà dedicato uno spazio ed un tempo per rilassarsi, sentirsi accolti e sostenuti, per permettere ai partecipanti di aprirsi all'esperienza.

I temi trattati, attraverso un'esperienza pratica dell'uso dei cinque sensi porteranno i partecipanti a sperimentare e riconoscere il valore del ricordo come fonte d'amore che ci unisce alle persone significative della nostra vita.

Il Ricordo che nutre e fornisce la forza di superare la paura di “essere pienamente felici” osando raggiungere e realizzare i propri desideri.

Primo incontro “Il Risveglio”: respiro, energia, dolcezza, colori ed immagini

Nella vita di tutti i giorni si è spesso impegnati nelle mille cose da fare, responsabilità, appuntamenti, con la necessità di tenersi ben ancorati al realismo della nostra vita e dei nostri ruoli familiari e lavorativi. L'opportunità di accedere ai propri ricordi emotivi ci permette di trovare un tempo ed uno spazio per “sentirci” anche nel presente.

Secondo incontro “Illuminare”: lasciare andare le pagine dei ricordi

E' come un vento che muove le pagine della nostra vita, le sfoglia dolcemente e ne sentiamo il fruscio, poi si ferma come per caso su una. L'opportunità di cambiare il punto di vista dal quale ricordiamo, ci permette di far emergere “un'altra storia” anche di noi stessi

Terzo incontro “Con-Tatto”: collegarsi, comunicare, gli oggetti

C'è sempre un comodino, una tazza, un orologio, una collana, una ricetta, una fotografia che ci parlano di persone o momenti che abbiamo vissuto con amore. L'opportunità di collegarsi alla nostra memoria ci permette di comunicare con maggior chiarezza chi siamo, da quale forza e amore veniamo e ne siamo nutriti durante questo viaggio.

Quarto incontro “Orientarsi”: tracciare la mappa, gustare il proprio cammino

C'è un piacere nel ricordare gli episodi, i luoghi, i suoni, i sapori della propria vita perché oltre noi stessi, c'è sempre qualcun Altro lì accanto a noi, per noi. L'opportunità di scoprire le tracce d'amore delle relazioni visibili e invisibili con tutti gli “altri” importanti della nostra vita, possono portarci lontano....

Quinto incontro “Ringraziare”: la sacralità del ricordo, la gioia della propria vita

Una Chiesa, la natura, la terra, il cielo, il respiro, lo spazio per ringraziare chi ci ha portato con la sua protezione e amore fino al nostro presente. Una festa da condividere con familiari e amici presso l'Abbazia di Morimondo. L'opportunità di ringraziare i nostri antenati, e noi stessi attraverso un momento di preghiera per chi desidera e attraverso una giornata nella natura.



**Con il Patrocinio
del Comune di
Abbiategrasso**