

**ARSCORPOREA**

psicoterapia corporea e crescita personale



CONFERENZA ESPERIENZIALE GRATUITA

# IL CORPO, LA PSICOTERAPIA E LA MINDFULNESS: UN SENTIERO PER VIVERE PIENAMENTE

**GIOVEDÌ 7 NOVEMBRE ORE 19.45**  
**PRESSO LA BIBLIOTECA TIRABOSCHI DI BERGAMO**

E se fossimo qui sulla Terra non per essere felici, ma per comprendere chi siamo veramente? E se comprendere chi siamo davvero fosse il segreto del vivere pienamente? Ci sono persone che vivono ignare tutta la vita, senza porsi domande. Danno l'impressione di essere più capaci di vivere. Seguono le regole consuete, godono di tutto ciò che possono. Passano da una cosa all'altra e da un'esperienza all'altra con superficialità. Va bene così. Nessun giudizio. Ma quando si cominciano ad aprire gli occhi, tutto non è più lo stesso. La vita diventa all'inizio più difficile. Le cose che prima davano l'illusione dell'appagamento perdono valore. Ci sono periodi in cui la vita diventa intollerabile. Solo una rivoluzione interiore rende possibile riprendere a vivere, sapendo con esattezza che niente resta, che tutto sfuma e che solo quella piccola luce che brilla all'interno dà la forza, la grazia e talvolta anche la bellezza. Se si è nella tenacia e nella fiducia quella luce cresce ed inizia a indicare la strada, rischiarando le tenebre, e la vita comincia ad essere colma di senso, anche nel dolore e nella mancanza. Si scoprono significati profondi, un nucleo d'Amore sboccia nel petto, ed anche nella tempesta si può restare saldi e scoprirne il valore. Il lavoro psicoterapeutico radicato nel corpo e nel respiro e la Mindfulness possono essere un sentiero possibile per vivere pienamente e scoprire quell'Amore.

relatore

**DOTT. ROBERTOMARIASASSONE**

Psicologo, Psicoterapeuta, Analista Reichiano e Istruttore MBSR.

**ARSCORPOREA.IT**

**INFO@ARSCORPOREA.IT**

VIA TARAMELLI, 50 - BERGAMO