

# PRENDER**S**ICURAMENTE

PRENDERSI

SICURAMENTE

PRENDERSI CURA

SI

CURA

MENTE

SI CURA

SICURA

spunti, idee e riflessioni

per essere artefici

del proprio benessere

psicofisico

Biblioteca civica

"G. Tartarotti" Rovereto

09 - 16 - 23 - 30 maggio 2013

h18.00 - 19.30

## *prender**S**icuramente*

relatore Leopoldo Zampi D.O.

entrata libera

**PRENDERSICURAMENTE** è un pensiero costruttivo che tende a portare la persona a scegliere di mantenere il proprio stato di salute in modo cosciente, formato ed informato dove la creatività, la costanza e l'applicazione fanno la differenza

**09 maggio LA GRAVIDANZA** la **MUSICA** del ritmo materno si mescola alla musica del ritmo del nascituro: ritmi del battito cardiaco, della respirazione, del movimento cranio-sacrale e del movimento fisico. L'allegoria di un'onda di risacca accompagnerà l'esposizione di come sostenere il benessere e l'equilibrio di due vite legate.

**23 maggio LA MATURITÀ** la percezione del corpo finalizzata nella matura determinazione del fare che simboleggiamo con l'**ARTE MARZIALE**. L'arte nel senso di espressione del sé, marziale nel senso di volontà e concettualizzazione del fare che crea un fine esterno all'essere momentaneo. Come mantenere l'equilibrio delle forze nella vita reale senza soccombere sotto il peso dei compromessi... posturali.

**16 maggio LO SVILUPPO** la creazione di schemi motori inediti dopo **IL PARTO**, la sperimentazione libera ed audace dell'evoluzione e dello sviluppo della nuova persona sono simboleggiati dalla **DANZA**; vedremo assieme come le persone di riferimento del giovane possono favorire un armonico sviluppo.

**30 maggio L'ASTRAZIONE** la sfida di mantenere "la persona viva" quando finisce l'impegno materiale ci porta ad elevarci spiritualmente: la **POESIA** simboleggia una forma di questa unicità umana, **VOCE-VERBO** espressione dell'essere e trasfigurazione

