



in collaborazione con:



con il patrocinio di:



organizza il WORKSHOP:

ONDE PER CUI

24-25 MAGGIO 2025

Cascina Fossata, Via Ala di Stura 5, Torino

*Tra mente, corpo, cuore:
onde sonore, onde cerebrali, onda del respiro
Un weekend/workshop per ritrovarsi, costruire armonie, ognuno
per sé ma non da soli*

In un momento storico di fatica, conflitti, frammentazione, **un percorso di due giorni per prendersi cura di sé attraverso l'utilizzo di differenti tecniche** accomunate dall'attenzione al **fermarsi, stare in ascolto, fare esperienza di consapevolezza e di condivisione nel gruppo**; per ritrovare il contatto con sé stessi e con gli altri, sperimentando la **ricerca di armonie nuove**.

Il workshop si snoda lungo un **itinerario** specifico **di esperienze di connessione mente/corpo**, sentire/pensare, silenzio/parola, suono/movimento, ascolto/dialogo. Mette in campo prospettive teoriche e metodologiche complementari e intende realizzare la **possibilità di costruire un proprio senso dell'esperienza** stessa nel suo svolgersi, di confrontare, dentro di sé e tra i partecipanti, il suo inizio, lo sviluppo, la conclusione.

Le ONDE e il PER CUI

Le ONDE sono al tempo stesso realtà dei nostri funzionamenti neurofisiologici e metafora ampia dell'esistenza: onde del respiro, del pensiero, del suono, del movimento, delle fasi della vita, degli incontri e delle esperienze che nel loro insieme complesso ci costituiscono come individui e come reti di relazioni.

Il PER CUI è la proposta di sperimentare e condividere i nostri "per cui", le nostre intenzioni, ciò che mettiamo nei nostri progetti, nelle nostre attività, nel nostro tempo di vita.

Fil rouge dell'intero percorso: la **Mindfulness gruppoanalitica** e il **Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®**.

La **Mindfulness** accompagnerà il percorso come opportunità condotta e continuativa di fermarsi e sperimentare lo "stare con quel che c'è" che la caratterizza, unito alla condivisione attraverso il gruppo. Analogamente, durante l'intero workshop sarà possibile svolgere sessioni di **Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®**, modalità innovativa che, a sua volta, favorisce processi di svincolo da abitudini corporee e mentali acquisite nel tempo e talvolta faticose e ostacolanti.

Il luogo

Cascina Fossata si trova a Torino, in Barriera di Milano, quartiere periferico, situazioni difficili, delle quali si occupano associazioni ed enti che collaborano con il Comune di Torino, in modi differenti e costanti. L'antica Cascina Fossata è stata restaurata e ristrutturata dal Comune e oggi è una struttura ricettiva: un esempio riuscito di rigenerazione urbana, **luogo di incontro e di promozione di scambi costruttivi, di progetti e realizzazioni**.

Collocare il workshop, in quanto percorso di ricerca e condivisione di equilibri, in un luogo sede di complesse integrazioni quotidiane può ispirarci nel prenderci cura della capacità e disponibilità a integrare, intanto in noi stessi, il sentire con il pensare e con il fare, in modi che forse non frequentiamo abitualmente.

Programma

Sabato 24 maggio 2025

ORARIO	ATTIVITA'
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-13	Pausa/NFB/passeggiata
13-14	Pranzo*/NFB
14-15.45	Arpa
15.45-16	Pausa
16-17.30	Yoga
17.30-18.15	Mindfulness
18.15-19	Pausa/NFB/Passeggiata

Domenica 25 maggio 2025

ORARIO	ATTIVITA'
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-11.45	Pausa
11-13	NFB (aspetti teorici)
13-14.30	Pranzo*/NFB
14.30-15.30	Feldenkrais
15.45-16	Pausa
16-17.30	Mindfulness e conclusioni

**Il pranzo del sabato e della domenica è previsto in Cascina Fossata, ognuno porterà del cibo da condividere.*

Il Workshop è rivolto a tutti/e gli/le interessati/e.

Per tutta la durata del workshop saranno a disposizione dei partecipanti delle **postazioni** per effettuare **sessioni di Neurofeedback**.

Le attività avranno **luogo** presso Cascina Fossata, V. Ala di Stura 5, Torino.

Per chi lo desiderasse, è possibile **pernottare** a proprie spese presso la struttura stessa (www.cascinafossata.it/hotel).

È prevista la partecipazione di un numero massimo di **20 persone**.

Il **costo** della partecipazione è di € 280 iva inclusa (adesione entro il 15 aprile 2025); dal 15 aprile 2025 in poi € 320 iva inclusa.

Accreditamento ECM (23,7 ECM) a raggiungimento del numero minimo di partecipanti, con quota a parte e con adesione entro il 10.04.2025.

Per **iscrizione** e dettagli sul pagamento contattare

saura.fornero@gmail.com

.....

ATTIVITA' PROPOSTE

MINDFULNESS

La Mindfulness è una pratica di consapevolezza e presenza mentale derivata da antiche pratiche meditative di origine orientale. Essere in uno stato di MFN consiste nel portare un'attenzione focalizzata all'esperienza del momento presente, creando un ponte di dialogo consapevole tra corpo (sensazioni), cuore (emozioni) e mente (pensieri) e utilizzando uno sguardo aperto e curioso verso quanto accade nella sua totalità: l'accettazione non giudicante di qualunque cosa stia accadendo, semplicemente perché sta accadendo.

Coltivare la MFN in un gruppo gruppoanaliticamente condotto permette di potenziare l'esperienza, nella condivisione di quanto si nota in sé stessi e nello scambio continuo tra assetto individuale e movimenti del gruppo, favorendo la possibilità di stabilire un campo di nutrimento e cura di sé.



LUISELLAPIANAROSA

psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista. Practitioner EMDR e Flash Technique, Formatrice in Mindfulness Clinica. Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®. Socia Apragi.



SAURA FORNERO

psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista, Practitioner EMDR e Flash Technique, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®, formata in Mindfulness Clinica, socia fondatrice Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, socia APRAGI, socia fondatrice Associazione RiD- Rimediare in Dialogo.

DYNAMICAL NEUROFEEDBACK® NEUROPTIMAL®

Favorisce l'intrinseca capacità del cervello ad adattarsi dinamicamente alla variabilità della vita in un modo sempre diverso, abbandonando l'abitudine di attuare schemi ripetitivi, disfunzionali, acquisiti in situazioni traumatiche, potenziando la neuroplasticità cerebrale. Promuove un potente processo di autoregolazione e autoguarigione attraverso il cambiamento, attivando un dialogo con il cervello, con le sue specifiche e uniche caratteristiche, restituendogli la possibilità di funzionare al massimo delle sue potenzialità e stimolandolo a cercare strade alternative, nuove e funzionali per ritrovare il proprio benessere.



Francesco Lanza

filosofo esperto in neuroscienze, è il pioniere del Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal® in Italia, di cui è formatore ufficiale, riconosciuto a livello internazionale.

CORO

“Contrappunto alla mente”: un nuovo modo di cantare insieme a più voci, senza giudizi a limitare la creatività, inventando insieme giochi musicali. Mettere insieme le voci esplorando armonie e disarmonie. Ascoltare il suono della propria voce e lasciare risuonare il suono della voce degli altri. Oscillare tra assonanze e dissonanze aprendosi alla scoperta di un possibile momentaneo e sorprendente unisono.

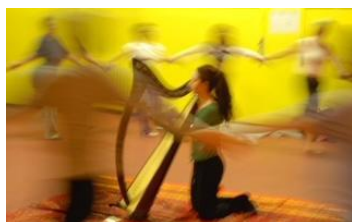


Pietro Fornara

filosofo e multistrumentista, insegna all'università delle arti di Berlino. Pratica la mindfulness musicale con il circolo di chitarre di Berlino. Negli interventi di gruppo lavora sul fare emergere situazioni musicali spontanee, aperte a tutti, ottenendo il massimo di creatività con il minimo di conoscenze pregresse e di direzione, e valorizzando il potenziale creativo e trasformativo che sorge dalla collaborazione di persone con diverse esperienze personali e professionali.

ARPATERAPIA

La musica può coadiuvare la cura di svariate patologie, sia fisiche sia neurologiche, e tra tutti, l'arpa è lo strumento che offre maggiori risultati benefici. Il suono dell'arpa è un vero e proprio massaggio corporeo semplice e naturale, compiuto dalle avvolgenti e potenti vibrazioni che scaturiscono dallo strumento, vivo sotto la guida di un esperto musicista. Questa è l'essenza stessa dell'esperienza che offre questo incontro di Arpaterapia: un'occasione per immergersi in un Suono che ci accarezza e ci trasporta in una dimensione interiore di calma e serenità.



Katia Ambra Zunino

laureata in Lettere con specializzazione in Storia e Estetica della Musica, ha studiato al Conservatorio A. Vivaldi di Novara e approfondito l'arpa celtica in Scozia, Bretagna e Irlanda. Dal 1992 si è esibita in prestigiosi teatri e rassegne e tenuto corsi di perfezionamento sull'arpa irlandese e scozzese in Italia e Europa. Ha partecipato a trasmissioni Rai e Mediaset.

Formata in Musicoterapia, collabora con esperti e istituzioni come F.I.M. e C.I.S.A. di Torino, e sviluppa progetti olistici con naturopati. Ha lavorato in vari contesti terapeutici, tra cui l'Ospedale di Rivoli e le Case Circondariali di Cuneo e Torino, realizzando laboratori musicali per detenuti. Ha collaborato con l'Accademia musicale La Certosa di Giavera del Montello e l'Accademia Suoni dal Mondo di Quiliano, e attualmente lavora presso l'Associazione musicale Scealta-Si di Torino. Suona su arpe Camac-Arpitalia, suo sponsor ufficiale.

YOGA

Durante l'incontro tenderemo di educarci ad ascoltare il corpo e il respiro, trovando il ritmo necessario per rinnovare le energie. Dopo il riscaldamento, eseguiremo insieme alcune Asana (posture attuate in uno stato mentale di calma e concentrazione). Saranno proposte le Asana ad un livello il più possibile facilitato, aumentandone gradualmente la difficoltà, per dare modo ad ognuno di fermarsi nel momento più appropriato, senza forzare, raggiungendo la giusta tensione e il giusto rilassamento contemporaneamente. Questo può anche significare il confrontarsi con i propri limiti, che vanno sempre rispettati. Lo Yoga non è uno sport, la competizione non è contemplata, neanche quella con noi stessi. Durante la pratica Yoga coordineremo respiro (lento - profondo - attraverso il naso), con il movimento (misurato per il corpo ognuno di noi) e con la musica (con un ritmo proposto di 60 battiti per minuto). Infine, nella breve meditazione e nel rilassamento finale, lasceremo completamente libero il corpo, osservando il nostro respiro senza controllarlo.



Elisa Martin

insegna Yoga e lo pratica da dieci anni. Diplomata in teoria e solfeggio, ritiene che il binomio musica (quindi ritmo - stare sul tempo) e Yoga possa aiutare a spiegare a chi si approccia allo Yoga la connessione fisiologica e profonda tra respiro, movimento e musica. Sta esplorando anche questa tecnica con l'obiettivo di portare a ciascuno qualcosa che resti nel fare Yoga

FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais è un metodo di apprendimento somatico che interviene in quegli istanti in cui consapevolezza, intenzione di movimento e azione si incontrano. Si tratta di una disciplina che in prima istanza migliora l'allineamento scheletrico e la coordinazione dei gesti più comuni e che non propone movimenti di tipo aerobico. Agisce poi a cascata sull'intero sistema nervoso stimolandone una riorganizzazione a partire dalla funzione più basilare e a fondamento delle altre, quella motoria.



Paolo Mosso

laureato al Politecnico di Torino nel 2009, ha lavorato nel settore web e multimediale. Dal 2017 è insegnante del Metodo Feldenkrais. Segue corsi di perfezionamento e formazione continua presso l'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, di cui è stato referente regionale per due anni. Ha studiato con formatori internazionali in Italia, Germania e Spagna.

È un'iniziativa promossa dall'**Associazione Apragi**,
in collaborazione con **Nexus**, **Neurottimo SDN**, **Arcipelago**
e con il patrocinio di **COIRAG**.

Curata da:



LUISELLA PIANAROSA psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista. Practitioner EMDR e Flash Technique, Formatrice in Mindfulness Clinica. Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®. Socia Apragi.

SAURA FORNERO psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista, Practitioner EMDR e Flash Technique, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®, formata in Mindfulness Clinica, socia fondatrice Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, socia APRAGI, socia fondatrice Associazione RiD- Rimediare in Dialogo.



MARA GALLO psicoterapeuta gruppoanalista, formata in mindfulness clinica, Practitioner EMDR, Flash Tecnique, terapeuta DBR e TBT, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®.

LUCIA LANTERI psicologa, psicoterapeuta, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®. EMDR level II. Si occupa di training cognitivi con pazienti con esiti da cerebrolesione acquisita. Formata in ambito ostetrico-ginecologico presso l'Università degli Studi di Genova.



BEATRICE CILIBERTI operatrice Socio-Sanitaria, socia Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®.

Saremo presenti lungo l'intero workshop, durante il quale i/le partecipanti potranno sperimentare con noi il **Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®**.
