

WORKSHOP

IO SONO: IL RISVEGLIO DEL “SETTIMO SENSO”

Condotto da
“NANOUK” LORENZO TESTARDI



Per vivere una vita più serena e in perfetto equilibrio con noi stessi è necessario ricontattare e prendere coscienza della nostra identità, della nostra essenza. Osservare e approfondire la conoscenza del proprio IO SONO è fondamentale per il nostro processo evolutivo. Per questa consapevolezza il “settimo senso”, il senso che abbiamo dimenticato, ci viene in aiuto concedendoci di amare profondamente noi stessi e di conseguenza tutto ciò che ci circonda. Lo chiamiamo “settimo senso” perché tutti noi siamo abituati a considerare come “il sesto senso” l'intuito. In sostanza il settimo senso è il senso del corpo senziente. Con questo metodo elaborato da Lorenzo “Nanouk” Testardi attraverso il gioco, la respirazione, la musica, la meditazione ed altri esercizi esperienziali avremo la possibilità di “esplorare” la conoscenza e la com-

prensione di noi stessi per accrescere la propria autostima e migliorare le relazioni con gli altri.

Un viaggio a ritroso, alla ricerca del nostro “fanciullo” che ci consentirà d’imparare a liberarci dei nostri “fantasmi”. Tra le finalità del corso ci sono la ricerca della gioia come incentivo al vivere in armonia con se stessi e con il mondo circostante, l’acquisizione dell’ironia come strumento funzionale all’individuo per avere una chiave di lettura al positivo.

Contenuti del Programma: Conoscere se stessi e gli altri, Ascolta il tuo Corpo, Presa di Coscienza, Giudizio e Accettazione, L’Intenzione, Autolronia, AutoStima, Le paure, La gioia, La comunicazione del corpo, Improvvisazioni, Il risveglio, Io sono!!

PER-CORSO: Incontri con cadenza settimanale di 2 ore (numero degli incontri variabile)

WORKSHOP: n° 2 giorni (1 week-end) full immersion dalle 10,00 alle 18,00 (con pausa pranzo)



Lorenzo Testardi, in arte Nanouk, intraprende il suo viaggio di ricerca personale, entrando nel mondo artistico, come professionista, approfondendo sempre più la figura del clown fino a farla divenire “il suo stile di vita”. Nel proprio percorso personale oltre ad approfondire ogni forma e tecnica di teatro studia e approfondisce Psicologia, Musicoterapia, Linguaggio del corpo, Comunicazione, Bioenergetica, Tai-chi ed altre discipline orientali che creano un connubio perfetto con la sua “vita da clown”. Ad oggi si definisce un “Ricerca-tore Emozionale” in costante evoluzione e oltre a condurre stage e laboratori per adulti e Ragazzi sul clown ha elaborato questo metodo innovativo in costante evoluzione rivolto a tutti coloro che sentono la necessità di ESSERE e non APPARIRE.

Contatti:

Cell. 347.8003350

www.lorenzotestardi.it

