VareseNews

Crescere in gruppo, per affrontare il disagio

Pubblicato: Lunedì 29 Settembre 2003

Ripartono dal mese di ottobre i corsi e le attività del centro culturale “Apriticielo” di Masnago, un centro di integrazione e sviluppo socio-corporeo per il benessere delle persone. Si tratta di un luogo di incontro, di scambio e di lavoro rivolto a tutti coloro che hanno bisogno di riscoprire se stessi o di superare un disagio, attraverso lavori di gruppo sul corpo e sulla psiche.
Dopo la felice esperienza dello scorso anno, con un successo di pubblico e di attenzione da parte della comunità varesina, ma anche di molte persone provenienti da fuori, la coordinatrice del centro, Cristina Rigamonti, psicologa e psocoterapeuta, ha deciso di ripartire nel modo più propositivo e concreto possibile, offrendo nuovi e diversi momenti di incontro e confronto, come conferenze, corsi, laboratori e seminari.
«Devo dire che per il primo anno di attività sono molto soddisfatta – afferma Cristina Rigamonti – C’è stato un grande interesse da parte della gente, nell’avvicinarsi a un problema, quello del disagio, che spesso si ha vergogna a dichiarare ed è più facile ignorare. Invece, per fare un bilancio, devo dire che c’è un grosso aumento del disagio tra le persone, sia bambini che adulti, in particolare parlo di malessere interiore e di difficoltà di integrazione e relazione con gli altri. Qui interveniamo noi, il cui scopo principale è quello garantire prima di tutto il benessere e fare prevenzione».

Su questa linea si fondano i corsi che partiranno a ottobre nella sede di Apriticielo, rivolti soprattutto agli adulti.
Si tratta di lezioni che hanno una matrice comune: fare emergere l’integrazione. In una società dove impera la separazione, sia a livello privato, nelle famiglie, sia sul piano sociale, è fondamentale puntare l’attenzione all’interno, sul conflitto tra corpo e mente.
Tra i corsi in programma ci sono: “Lezioni di movimento”, una ginnastica per il corpo e la mente, per procurare un miglioramento fisico, ma anche una riscoperta del potenziale vitale che è in ognuno di noi; “Voce in movimento”, si parte dal movimento per esplorare l’espressività della voce, sperimentare capacità melodiche, liberando la creatività individuale; “Crescere in gruppo”, per chi desidera ampliare la conoscenza di sè, attraverso un lavoro sul corpo, e imparare a unirsi, differenziarsi e relazionarsi attraverso il gruppo; “Il mondo interno dei bambini e di noi adulti”, incontri di ascolto e discussione per genitori, educatori e tutti coloro che sono interessati ad approfondire la conoscenza emozionale; “La paura come forza creativa”, per tutti coloro che sono interessati alla crescita personale attraverso la trasformazione delle proprie paure.
Un interessante progetto in corso, che prenderà avvio dal prossimo 22 ottobre, propone il laboratorio tutto al femminile “Guarire il femminile: da ferita a feritoia”, un lavoro corporeo per donne dopo un cesareo, tenuto in collaborazione con il Centro Il Melograno di Gallarate.

Altre iniziative sono in programma a partire dal mese di gennaio, rivolte in particolare al mondo dei minori e al rapporto genitori-figli, come laboratori di crescita affettiva per bambini e adolescenti, corsi di preparazione al parto, “Dire no: ne sono capace?” e laboratori di espressività corporea.

Per ulteriori informazioni sui corsi: Apriticielo, via Piemonte 46 – Varese – tel. 340 6964197 e-mail: apriticielo.varese@libero.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it