Apragi Gruppoanalisi

SOCIO C.O.I.R.A.G. ETS

in collaborazione con:

NEXUS

Associazione e Centro Clinico

NEUROTTIMO SDN

Scuola di Neurofeedback Dinamico

Arcipelago

CENTRO DI GRUPPOANALISI APPLICATA

con il patrocinio di:

COIRAG

CONFEDERAZIONE DI ORGANIZZAZIONI ITALIANE PER LA RICERCA ANALITICA SUI GRUPPI

organizza il WORKSHOP:

ONDE PER CUI

23-24 MAGGIO 2026

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 che continua a essere denso di fatica, conflitti, frammentazione, riproponiamo anche per il 2026 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 rinnovata 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.
Data la positiva esperienza dello scorso anno abbiamo confermato questa collocazione del workshop. In quanto percorso di ricerca e condivisione di equilibri, Cascina Fossata è sede di complesse integrazioni quotidiane e può continuare a 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 23 maggio 2026

ORARIO	ATTIVITA'
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-13	Pausa/NFB/passeggiata
13-14	Pranzo*/NFB
14-15.45	Feldenkrais
15.45-16	Pausa
16-17.30	Yin Yoga
17.30-18.15	Mindfulness
18.15-18.30	Pausa
18.30-20	Gong e Campane Tibetane

Domenica 24 maggio 2026

ORARIO	ATTIVITA'
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-11.45	Pausa
11.45-13	Yin Yoga
13-14.30	Pranzo*/NFB
14.30-15.45	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 fine aprile 2026); dal 1 maggio 2026 in poi € 320 iva inclusa. Soci APRAGI € 200.
Accreditamento ECM (25 ECM circa) a raggiungimento del numero minimo di interessati, con quota a parte e con adesione entro il 20.04.2026.

Per **iscrizione** e dettagli sul pagamento contattare
lucia.lanter@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. Practicioner 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.

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.

YOGA
Nel nostro incontro, dopo una breve introduzione, eseguiremo insieme alcune Asana (posture attuate in uno stato mentale di calma e concentrazione) e ci dedicheremo individualmente ad osservare come il corpo tenterà di attuare le posture.
Sarà importante capire quanto in profondità spingere il nostro corpo cercando il luogo dove lo sentiremo lavorare, per arrivare al cosiddetto "stimolo sostenibile", con calma, lentezza e pazienza, raggiungendo la giusta tensione e il giusto rilassamento contemporaneamente. Ascoltando i segnali del corpo aggiusteremo l'Asana per esso.
Si raccomanda di coprirsi adeguatamente per non avere freddo e favorire il totale rilassamento muscolare.



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 insieme.

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 all'estero e presso l'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, di cui è stato referente regionale per due anni. È autore del libro "Siate gentili con voi stessi. Come il Metodo Feldenkrais può migliorarci la vita" presso Unicopli editore.

CAMPANE TIBETANE

I suoni avvolgono il nostro corpo come un mantello e ci donano uno stato di serenità, consapevolezza. Le vibrazioni risuonano nelle cellule e per risonanza nei pensieri per riaccordare e riattivare le funzioni primarie del corpo. L'ascolto dei suoni intensi dei gong e quelli delicati delle campane portano il nostro essere in uno stato d'animo profondo, riportando in equilibrio il corpo e la mente.

Claudio Micalizzi.

professionista e insegnante shiatsu, direttore didattico della Scuola di shiatsu AnMa. Ha una formazione professionale in medicina tradizionale cinese, Tui-Na, in massaggio sonoro e in tecniche di presenza corporea sensibile e intuito.



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

Curata da:



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



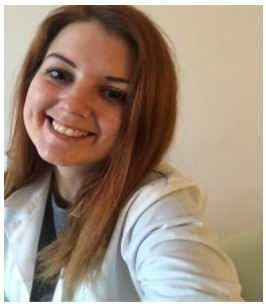
SAURA FORNERO psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista, Practitioner EMDR e Flash Technique, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback®NeurOptimal®, formata in Mindfulness Clinica, socia fondatrice Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, socia APRAGI, socia fondatrice Associazione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