



**BIOENERGETICA
E MINDFULNESS
NICOLETTA CINOTTI**



**FORMAZIONE RESIDENZIALE DI REPARARENTING
DAL 10 AL 12 MARZO 2023 A CASA CARES
IL PROGRAMMA**

**Primo giorno
10 Marzo**

Ore 17:
Inizio: presentazione
e lavoro corporeo.
Le basi del Sé corporeo:
- permettersi di sentire
- permettersi di esprimere
- permettersi l'integrazione

Ore 19:30: Chiusura

**Secondo giorno
11 Marzo**

Ore 7.30 – 8.30:
Pratica corporea

Ore 8.30: Colazione

Ore 10 – 13: Il lavoro sulle
parti protettive. Dialoghi in-
terni, conversazioni esterne.
Inquiring

Pausa pranzo

Ore 15 - 19: Il lavoro sulle
parti esiliate

Ore 21 – 22.30: Domande e
risposte. Sessione di condi-
visione

**Terzo giorno
12 Marzo**

Ore 7.30 – 8.30:
Pratica corporea

Ore 8:30: Colazione

Ore 10 – 13: Mindfulness ed
emozioni: Proteggere

Pausa pranzo

Ore 15 - 16:
Mindfulness ed emozioni:
Attivare e consolare