

# Abitare la Presenza

Piccola Guida Per Corpi, Emozioni e Menti Da Allenare.

Due giorni guidati con cura e gentilezza da  
Giorgia Dell'Uomo e Benedetta Campia

**TORINO**

Sabato  
22 Marzo 2025  
dalle 10:00 alle 18:00

Domenica  
23 Marzo 2025  
dalle 10:00 alle 17:00

Costo: 130 euro



Per informazioni: .....  
[formazione@educatorisenzafrontiere.org](mailto:formazione@educatorisenzafrontiere.org) .....

“Abitare la Presenza - Piccola guida per menti, corpi ed emozioni da allenare” nasce dal desiderio di ri-centrarsi in un tempo in cui gli stimoli ci travolgono e non riusciamo ad essere veri protagonisti delle nostre vite. Un laboratorio che va oltre l’educazione tradizionale, con esercizi per la costruzione del gruppo, il risveglio corporeo e la consapevolezza dell’osservazione. Attraverso il gioco, la decodifica emotiva e l’uso di metodologie come il teatro, la danza, abilità di counseling ad orientamento psicosintetico, desideriamo accompagnare i partecipanti alla creazione di uno spazio sicuro per esplorare la propria autenticità.

### **Cosa desideriamo offrire:**

- uno spazio sicuro all’interno del quale si possano riconoscere i proprio bisogni e le proprie potenzialità
- piccole pratiche e azioni replicabili nel quotidiano volte a rendere consapevole il proprio sentire
- un tempo di libertà per esprimersi e creare connessioni

### **Destinatari/Partecipanti**

- **Chi potrà partecipare:** chiunque sia interessato a regalarsi un tempo di osservazione e ascolto su tutti i livelli (corporeo, emotivo, mentale)
- **Numero di persone:** max 16
- **Profilo dei partecipanti:** non sono richieste esperienze pregresse, chiediamo una buona disponibilità al lavoro fisico

### **Quando e Logistica**

- **Luogo:** Arte e Balletti, Via Oropa 28 - 10153, Torino
- **Data e orari:** 22 - 23 marzo 2025, sabato dalle 10.00 alle 18.00, domenica alle 10.00 alle 17.00
- **Costo:** 130 euro

## **Contenuti e strumenti**

### **• Temi chiave:**

- osservazione del momento presente
- l'ascolto di me, dell'altro e dello spazio: come i tre elementi dialogano e si influenzano tra di loro
- presa di consapevolezza delle abitudini quotidiane
- darsi dei "piccoli compiti"

### **• Strumenti di facilitazione che verranno utilizzati:**

- Abilità di counseling
- teatro fisico
- teatro dell'oppresso
- danza
- tecniche di "embodied presence"
- tecniche di rilassamento
- pratiche di ascolto attivo
- pratiche psicosintetiche

## **Modalità di conduzione**

Sarà un lavoro in presenza e sulla presenza. Cercheremo di entrare in un flusso di lavoro unico in cui anche lo spazio, la gestione del tempo (l'arrivo, il pasto, le pause) saranno parte integrante dello studio.

Ci sarà sempre un momento di ascolto e osservazione, un momento per l'azione e un momento di decodifica.

Nella conduzione cercheremo di creare uno spazio di libertà in cui ognuno si possa sentire libero di incontrare il lavoro con il proprio tempo e modalità.

Una parte del lavoro del secondo giorno verrà svolta all'aperto.



### **Verranno proposti:**

- esercizi per la conoscenza e la costruzione del gruppo
- esercizi per il risveglio e l'ascolto del corpo
- esercizi per allenare l'osservazione e l'ascolto (di noi stessi, degli altri e dello spazio intorno a noi)
- il gioco (per prenderci meno sul serio e avvicinarci a noi e agli altri con maggiore autenticità)
- esercizi mirati a decodificare e condividere il nostro sentire

### **Competenze che si acquisiranno**

Speriamo che ognuno porti via con sé:

- l'accoglienza di sé e dell'altro nel campo della relazione
- pratiche di "self-care"
- il risveglio della propria creatività
- la propria "piccola guida" per mantenere viva la presenza, allenarla e coltivarla in ogni momento della vita quotidiana

***"La vita non procede per riempimento di vuoti  
ma per conquista di spazi interiori."***

*(R. Assagioli)*

## Chi sono le nostre formatrici?

**Nome:** Giorgia

**Cognome:** Dell'Uomo

**Professione:** formatrice teatrale, clown

**Sogno nel cassetto:** avere un teatrino (stabile o vagante) tutto suo!

Laureata nel 2012 presso l'Università degli Studi di Roma3 in Educatore professionale di Comunità. Diplomata ai quattro anni del programma "Performing Art University Torino" presso l'Atelier Teatro Fisico Philip Radice dove ora è assistente pedagogica e insegnante di teatro fisico.

Nel 2023 conclude il programma triennale della Scuola Superiore di Counseling di Torino ad indirizzo psicosintetico.

Collabora con Educatori senza frontiere dal 2011, prima come volontaria e poi come formatrice ideando laboratori che mettono al centro del lavoro: il "corpo", attraverso metodologie prese in prestito dal teatro fisico, il clown, la danza, le arti marziali e il counseling.

Come formatrice ha preso parte a progetti - utilizzando il teatro e il clown come strumenti importanti nella pratica educativa - in Italia, Romania, Albania, Honduras, Brasile e Bolivia.



**Nome:** Benedetta

**Cognome:** Campia

**Professione:** educatrice, formatrice, sognatrice

**Sogno nel cassetto:** vivere (almeno qualche mese all'anno!) in un uliveto di fronte al mare

Da sempre appassionata del genere umano, inizia ad apprezzare l'antropologia dopo aver finito le scuole superiori, in seguito al suo primo viaggio in Romania. Da lì inizia un percorso che la porta e la riporta in quelle terre passando da diversi angoli del mondo, lavorando al fianco di persone e comunità. Riconoscendo il potenziale dell'educazione (e dell'autoeducazione!) come chiave di ogni cambiamento, si appassiona alla pedagogia, anzi, alle pedagogie, in particolare quelle che mettono al centro l'essere umano. Parallelamente agli studi universitari cerca di formarsi in maniera più profonda attraverso il percorso in ESF, il teatro, la danza e lo yoga. Sempre più consapevole dell'urgenza di una riconnessione tra esseri umani e natura come unica via di salvezza, si avvicina negli ultimi anni allo studio della Permacultura e della Naturopatia, alla ricerca di pratiche da mettere in atto e da condividere per uno stile di vita coerente e sostenibile.

