

Percorso MENTECORPO

Pietro Vigorelli

medico, psicoterapeuta, formatore capacitante

Il percorso MENTECORPO propone una formazione intensiva, modulare, in piccolo gruppo, partecipata, in presenza, con l'*ApproccioCapacitante*®.

- *Formazione* Il percorso è finalizzato al benessere e alla crescita sia personale che professionale. Aiuta a vivere nel *qui e ora*, a esserne consapevoli e a sentirsi bene.
- *Intensiva* Il percorso si sviluppa in moduli di due giorni, con una sessione del mattino e una del pomeriggio, in cui si alternano gruppi di parola ed esercizi MENTECORPO.
- *Modulare* Ogni modulo è autonomo e può essere frequentato singolarmente. Chi vuole fare il percorso può partecipare a più moduli. Ne verranno proposti due all'anno, uno in maggio (2025MCmaggio) e un altro in novembre (2025MCnovembre), col patrocinio del Gruppo Anchise.
- *In piccolo gruppo* Il numero di partecipanti è compreso tra 6 e 15.
- *Partecipata* Ciascun partecipante è il protagonista della propria formazione. Il percorso richiede un coinvolgimento attivo e gruppale, sia nei gruppi di parola che negli esercizi MENTECORPO. Si lavora insieme, si pranza e si cammina insieme; ci si conosce e riconosce vicendevolmente.
- *In presenza* La sede è a Milano, Cascina Bellaria al Parco di Trenno, vicino allo stadio San Siro.
- *Con l'ApproccioCapacitante*® Per maggiori informazioni si consulti www.approcciocapacitante.it®.

Al centro dell'attenzione ci sono l'esperienza, le parole e il corpo.

- *L'esperienza* Il percorso è basato sull'esperienza dei partecipanti, sia quella che si realizza durante la sessione, sia quella che ciascuno vuole riferire dalla sua vita professionale e/o personale.
- *Le parole* Nei gruppi di parola si riflette insieme sulle parole ascoltate e su quelle dette, sulle conversazioni infelici della vita professionale e personale, per trovare vie d'uscita più felici.
- *Il corpo* Gli esercizi MENTECORPO coinvolgono il corpo e si effettuano da sdraiati. Sono basati sull'osservazione non giudicante e la consapevolezza di corpo, mente ed emozioni. Sono strutturati in fasi successive: spiegazione dell'esercizio, rilassamento, tocco leggero, ripresa, condivisione dell'esperienza. Un partecipante a turno assume il ruolo di osservatore. Il metodo deriva dalla Relaxation à inductions variables di M. Sapir e s'interseca con il Training autogeno di J.H. Schultz e con le tradizioni dello Yoga e dalla Mindfulness.

Per informazioni più dettagliate scrivere a pietro.vigorelli@gruppoanchise.it .