



Corso di Educazione al contatto®

“L'importanza del contatto affettivo nella vita quotidiana”

Tre incontri per apprendere le nozioni fondamentali sul bisogno di contatto dell'essere umano, per sperimentare a dare e ricevere i primi tocchi e saggiarne gli effetti piacevoli e benefici.

I corsi saranno tenuti

da **Valentina Bigolaro**

Operatrice e Docente di Educazione al Contatto®
e Massaggio Biointegrante®

Si consiglia di indossare abbigliamento e scarpe comodi.
Portare con sé un tappetino (tipo yoga) o una coperta.
La partecipazione al corso è gratuita
e aperta a tutti a partire dai 18 anni.

Martedì
13-20-27

settembre 2016
ore 17-19

AUDITORIUM TERZANI
(e ALTRI SPAZI)

Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

L'Educazione al contatto cos' è

L'Educazione al Contatto® è una metodologia di apprendimento esperienziale per educare ed educarsi al contatto affettivo. Il contatto è un bisogno primario dell'essere umano sin dai primi giorni di vita: nell'utero materno infatti, l'embrione è immerso nel liquido amniotico e riceve una dolce e continua stimolazione tattile necessaria alla maturazione del sistema nervoso. L'organo della Pelle ed il senso del Tatto ad essa correlato sono tra i primi a formarsi (6° settimana gestazionale) a partire dallo stesso foglietto embrionale, l'ectoderma, da cui ha origine anche il sistema nervoso. Esiste dunque una stretta relazione tra pelle-tatto e sistema nervoso, cioè tra l'esperienza fisica e quella psichica. Il tatto è il primo ponte di collegamento con il mondo circostante ed è attraverso il tatto che apprendiamo a "sentire" chi siamo: la nostra identità si forma a partire da chi e da che cosa veniamo a contattare. I gesti affettivi che permettono al neonato di crescere sano e sicuro, amorevole e forte sono i gesti più antichi dell'accudimento e del dare e ricevere affetto: cullare, abbracciare, accarezzare, baciare, stare vicini, guardarsi. Toccare ed essere toccati con cura e affettività qualunque sia la nostra età, ci fa sentire amati, ci fa sentire vivi, ci rilassa e ci rassicura, ci rigenera! Il contatto affettivo dato e ricevuto all'interno di un circuito in feedback di empatia e fiducia cura anche le nostre ferite e mancanze restituendoci il piacere del nostro corpo, quale fonte di vitalità, benessere, gioia, armonia e pace. L'Educazione al Contatto c'insegna a dare e ricevere il buon contatto con progressività e sensibilità, a saper scegliere la qualità di tocco e i gesti più appropriati per ogni persona ed esigenza; ci aiuta a sviluppare la capacità di ascolto e di comunicatività, di accoglienza e affettività; attraverso il dare e ricevere contatto affettivo impariamo a riconoscere ciò che ci piace e ciò che non ci piace, diventiamo più consapevoli dei nostri bisogni e desideri, e impariamo a comunicarli con naturalezza e autenticità. Imparare a dare e ricevere un buon contatto migliora la qualità delle nostre relazioni sociali, familiari, d'amicizia e d'amore. Per approfondire www.educazionealcontatto.it

Chi è Valentina Bigolaro

Operatrice Titolare, Tutor e Didatta di Biodanza Sistema Rolando Toro®, socia di BIOITA (Associazione Italiana degli operatori di Biodanza SRT®). Ha conseguito le seguenti specializzazioni: Biodanza ed Educazione al Contatto®, Biodanza in Natura®, Biodanza in Argilla®, Biodanza Acquatica®, Biodanza per Gestanti®, Biodanza per Bambini e Adolescenti®, Biodanza Clinica per persone con disagio psichico, Integrazione del Femminile®, Colori Originari®, Archetipi Zodiacali®, gli Arcani dei Tarocchi®, l'Albero dei Desideri®, Progetto Minotauro®, Biodanza e Neosciamanesimo®. Operatrice di Educazione al Contatto®, Massaggio Biointegrante® e Massaggio Olistico, è Docente alla scuola di formazione per operatori di Educazione al Contatto e Massaggio Biointegrante® di Padova. Operatrice di Osho Pulsation neo-reichian bodywork® (tecniche di lavoro corporeo per il rilascio emozionale). Ha una formazione in terapie energetiche quali Pranic Healing® e Theta Healing®. E' Infermiera dal 1996 e ha lavorato per diversi anni presso l'Azienda Ospedaliera di Padova incontrando centinaia di persone bisognose di cure: è questa esperienza straordinaria che l'ha resa consapevole della necessità di un approccio olistico ai bisogni di salute e benessere degli esseri umani. Da allora ha intrapreso vari percorsi formativi e di crescita personale acquisendo via via nuovi strumenti e conoscenze che utilizza nel suo lavoro con le persone nelle sessioni individuali e di gruppo a Pistoia e in altre città. In continua ricerca, si appassiona di tutto ciò che è utile a ritrovare e a mantenere la buona salute di corpo, mente e spirito.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di seminari o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



SAN GIORGIO

AUDITORIUM TERZANI
(e ALTRI SPAZI)
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

