



SAN GIORGIO

“Gli abbracci sono un posto perfetto in cui abitare”

## Un viaggio chiamato abbraccio

### Laboratorio di Tango Counselling

Vieni a celebrare con noi la giornata mondiale dedicata all'abbraccio con un laboratorio di Tango Counselling ! Attraverso “la via del tango” senza curarsi di passi e sequenze, condivideremo un'esperienza di autoconsapevolezza corporea per arrivare all'abbraccio che si balla. Non è necessario saper ballare, si consigliano abiti comodi e voglia di mettersi in gioco...

a cura di :

**Claudia Silletti** Gestalt Counsellor, laureata in Psicologia, diplomata in danza moderna, insegnante di tango argentino;  
**Cataldo Maggio** Formatore, laureato in Educazione degli Adulti, Ballerino di tango argentino.

La partecipazione è gratuita senza la necessità di prenotazione  
Informazioni: Tel 3920337559 | [sangiorgio.comune.pistoia.it](http://sangiorgio.comune.pistoia.it)



AUDITORIUM  
TERZANI  
Lunedì 21 Gennaio  
2019 ore 17:00

**Biblioteca  
San Giorgio**  
Via Pertini Pistoia



Comune di  
**Pistoia**







## IL 21 GENNAIO È LA GIORNATA MONDIALE DELL'ABBRACCIO.

L'IDEATORE È KEVIN ZABORNEY (USA), DAPPRIMA QUESTA RICORRENZA SI DIFFUSE IN TUTTI GLI STATI UNITI E SUCCESSIVAMENTE FU RICONOSCIUTA A LIVELLO MONDIALE.

L'abbraccio terapia è la riscoperta di un gesto ancestrale quale l'abbraccio, che fatto nei giusti modi e tempi diventa un fattore di benessere psicofisico. Nulla di nuovo, solo un momento per riappropriarsi del proprio corpo e del proprio benessere emotivo, caricarsi di buona energia e ritornare a vivere nel miglior modo possibile. Non a caso la psicoterapeuta americana Virginia Satir affermava che il giusto apporto giornaliero per vivere meglio è di dodici abbracci. La giornata è l'occasione di star bene, rilassarsi e scaricare lo stress, di provare gioia e serenità. L'abbraccio diventa, in queste occasioni, meditazione e riscoperta del vivere qui e ora, e un metodo facile per allontanare ansie e preoccupazioni.

## IL TANGO - UNA FORMA D'ARTE DENTRO UN ABBRACCIO

Liberato della sua componente tecnica, il tango è prima di tutto un abbraccio puro, coraggioso e prolungato fra due esseri umani, una bellissima occasione per abbracciare qualcuno per un tempo molto più lungo di quanto le convenzioni sociali normalmente consentano. Con il laboratorio di Tango Counselling impariamo ad avvicinarci al contatto in maniera consapevole, ad abbracciare il piacere del fare, così come quello dell'essere, calandoci nell'una come nell'altra parte in maniera sempre più piena. Il tango è una danza di comunicazione, un linguaggio del corpo, una forma d'arte dentro un abbraccio. Il percorso proposto parte dall'ascolto e dal contatto con il proprio stato fisico ed emotivo attraverso esercizi e tecniche integrate provenienti oltre che dal tango, dalla danza contemporanea, pilates, bioenergetica, gestalt counselling e arte-terapia. Dopo la prima fase di «riscaldamento» individuale e di gruppo si lavora in contatto-comunicazione con l'altro, in modo possibilmente più libero; osservando e riconoscendo le dinamiche relazionali.



Comune di  
**Pistoia**

