

FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA & MINDFULNESS

LOVE YOUR SELF

WORKSHOP
dall'AUTORITRATTO

✦ **12/13**
APRILE

all'ALBUM DI FAMIGLIA

✦ **10/11**
MAGGIO

SERRE COMUNALI
SALSOMAGGIORE (PR)

Con
Cecilia Pratizzoli **FOTOGRAFA** e Valentina Salvini **PSICOTERAPEUTA**



WORKSHOP

LOVE YOU SELF è un viaggio di esplorazione interiore verso la tua essenza più autentica. Due week end immersivi tra ARTE e TERAPIA alla scoperta del Vero Sè.

Fototerapia, Mindfulness e Tecnica Psicocorporea per creare una connessione più profonda con noi stessi e il nostro corpo.

PRESENTAZIONE

Rallenta, ascoltati e riscopri la tua essenza più autentica. Il percorso mira a sviluppare una maggiore consapevolezza dentro di te, offrendoti momenti di intensa introspezione e creatività. Ogni strumento sarà utilizzato per aiutarti a creare uno spazio di intimità e autenticità. Al termine del workshop realizzerai un'opera visiva significativa del tuo percorso di trasformazione e crescita personale.



A CHI SI RIVOLGE ✨



Il corso è aperto a tutti Non è necessario aver svolto un percorso terapeutico o frequentato corsi di fotografia, rendendolo accessibile anche a principianti.

- ✨ Chiunque desideri esplorare se stesso e le proprie emozioni in modo creativo e autentico
- ✨ Amanti dell'arte e della fotografia che vogliono vivere questa dimensione di autorappresentazione.
- ✨ Persone che si sentono bloccate o alla ricerca di un cambiamento nella propria vita emotiva o professionale..
- ✨ Coloro che vogliono approfondire il rapporto con la propria immagine e sperimentare un percorso trasformativo.
- ✨ Professionisti del benessere interessati ad arricchire il proprio approccio con strumenti fotografici e creativi.
- ✨ Chi desidera dedicare del tempo alla connessione con il proprio Vero Sé in un ambiente di crescita personale

OBIETTIVI ✨

LOVEYOURSELF

AUTORITRATTO

Creare un dialogo visivo con sé stessi, esplorando identità, emozioni e vissuti attraverso l'arte fotografica aiuta a esprimere sé stessi in modo autentico utilizzando il linguaggio creativo dell'arte durante le sessioni fotografiche.

MINDFULNESS

Coltivare la presenza mentale e l'ascolto interiore attraverso pratiche di meditazione e visualizzazioni, portando l'attenzione al momento presente in modo intenzionale per una connessione profonda al Vero Sé.

TERAPIA PSICOCORPOREA

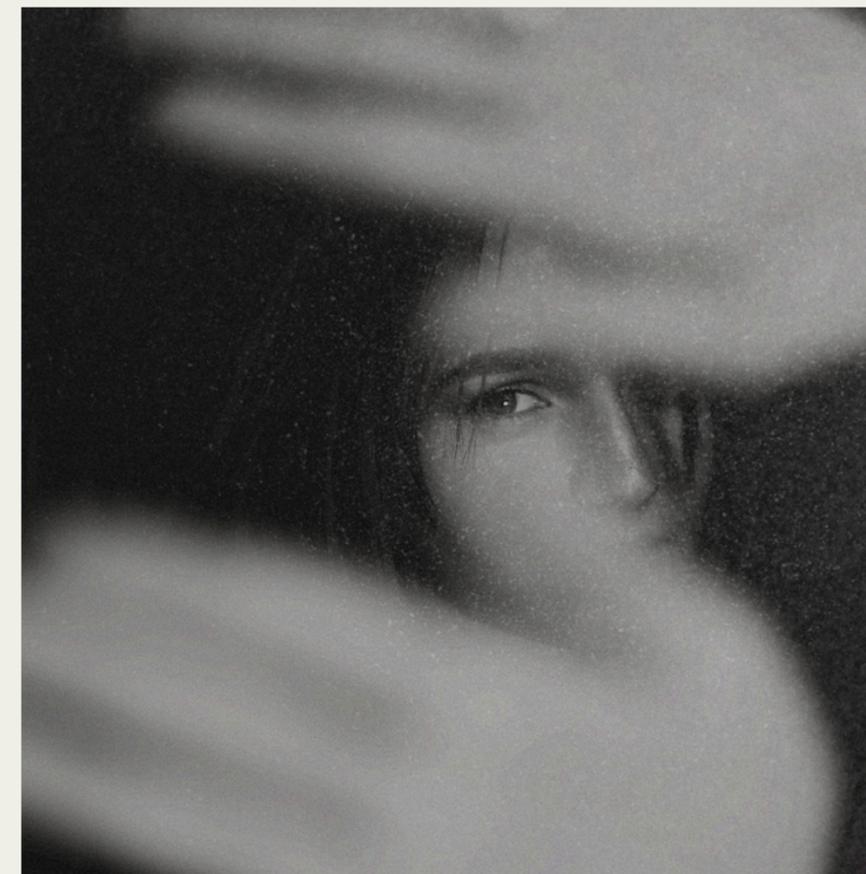
Rafforzare la connessione con il proprio corpo e accedere alle memorie somatiche, trasformandole in risorse di crescita personale. Il lavoro corporeo aumenta la consapevolezza del proprio sé e delle emozioni sottostanti.



FOTOTERAPIA ✨

L'autoritratto è uno strumento potente di auto-esplorazione e riflessione, ampiamente utilizzato in ambito artistico e terapeutico. Consente di entrare in contatto con la propria identità, le emozioni e gli aspetti inconsci di sé.

Durante il corso, ogni partecipante lavorerà in un set fotografico allestito, per favorire un ambiente sicuro e intimo. Attraverso l'uso di un cavo per autoscatto, potrai sperimentare con la tua immagine, osservandoti da una nuova prospettiva. Con il supporto della nostra guida, sarai guidato a riconnetterti con la tua essenza e a esprimere al meglio ciò che senti. Cecilia guiderà non solo nella fase tecnica, ma anche nel processo di percezione e selezionare le immagini più significative, utilizzandole come specchio del tuo percorso interiore, su cui lavorare per esplorare ed esprimere la propria autenticità. Questo processo culminerà nella creazione di un'opera fotografica che rappresenterà simbolicamente la tua evoluzione personale.





TERAPIA PSICOCORPOREA

Il corpo custodisce la memoria delle esperienze vissute. Ogni gesto, postura e movimento narra emozioni, esperienze e legami spesso al di là delle parole: memorie somatiche, traumi evolutivi, legami familiari.

Durante il workshop, verranno proposti esercizi di consapevolezza corporea che includono movimenti e posture intenzionali, pratiche guidate, individuali e di gruppo. Questi esercizi aiuteranno a entrare in contatto con le emozioni bloccate, esplorare le sensazioni del proprio corpo e attivare risorse interiori. Ogni sessione sarà un'opportunità per osservare e lavorare su di sé attraverso il movimento e la presenza.

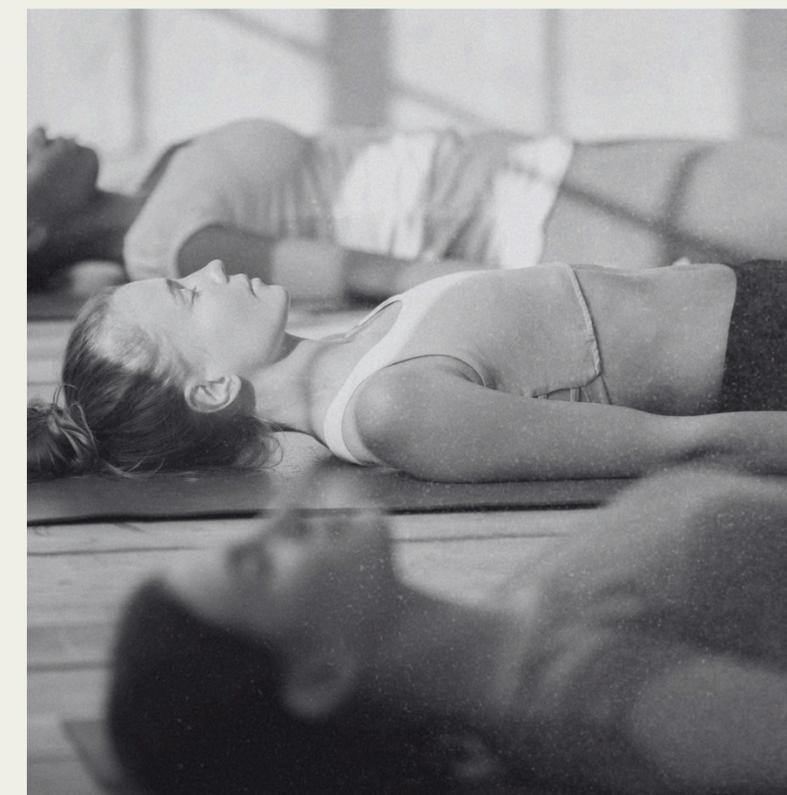
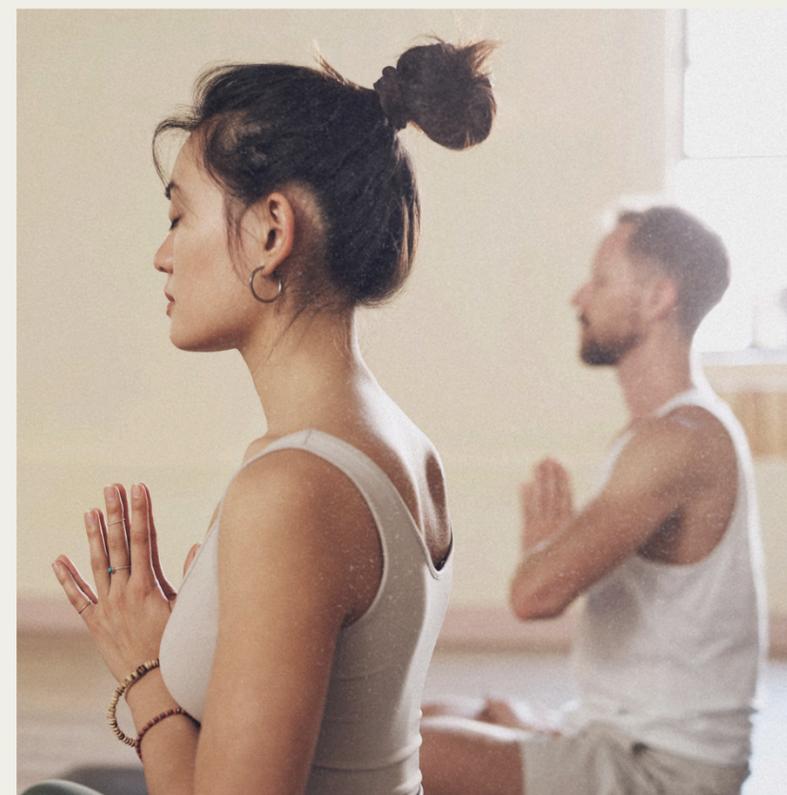




MINDFULNESS

La mindfulness ci invita a portare attenzione al momento presente in modo intenzionale e senza giudizio, permettendoci di avvicinarci al nostro corpo con curiosità e gentilezza

Nel contesto di questo workshop, la mindfulness ti aiuterà a osservare le sensazioni fisiche, le emozioni e i ricordi che emergono, trasformando l'autorappresentazione in un atto di consapevolezza e auto-esplorazione. Ogni partecipante sarà aiutato a osservare il proprio mondo interiore, sviluppando consapevolezza e presenza. La meditazione guidata insieme alla scrittura creativa offrirà strumenti per esplorare la mente e creare uno spazio interiore di ascolto e autenticità, trasformando ogni momento insieme in un'esperienza rivelatrice.



PROGRAMMA



LOVEYOURSELF

I MODULO

Sabato 12 Aprile 2025

- 10:00 - 10:30** Cerchio di apertura: presentazione e introduzione al workshop: aspettative, obiettivi e strumenti principali.
- 10:30 - 11:00** Sessione teorica su fototerapia, mindfulness e pratiche psicocorporee applicate
- 11:00 - 11:30** Tecniche Psicocorporee: esercizi di consapevolezza corporea mirati alla connessione e il radicamento.
- 11:30 - 11:45** Break
- 11:45 - 13:00** Mindfulness: meditazione guidata per risvegliare il proprio potenziale creativo.
- 13:00-14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:00** Fototerapia: sessione fotografica individuale di autoritratto guidato di 15 minuti per ciascun partecipante (parallelamente) attività di gruppo.
- 16:00- 16:15** Break
- 16:30 - 17:30** Fototerapia: sessione fotografica individuale di autoritratto guidato di 15 minuti per ciascun partecipante (parallelamente) attività di gruppo.
- 17:30-18:00** Conclusione

Domenica 13 Aprile 2025

- 10:00 - 11:00** Cerchio di condivisione e ascolto. Analisi delle Resistenze
- 11:00 - 11:30** Tecniche psicocorporee: esercizi di sostegno, connessione con le emozioni bloccate e apertura emotiva.
- 11:30 - 11:45** Break
- 11:45 - 13:00** Fototerapia: approfondimenti sulla selezione e analisi delle fotografie di autoritratto
- 13:00 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 15:45** Pratiche di Visualizzazione per favorire il lavoro individuale di esplorazione dell'immagine. L'elaborazione emotiva dell'immagine verrà favorita da esercizi di scrittura creativa e condivisione in piccolo gruppi.
- 15:45 - 16:00** Break
- 16:00 - 17:00** Cerchio di chiusura: condivisioni e consegne per lavoro a casa.

II WEEK END**Sabato 10 Maggio 2025**

- 10:00 - 10:30** Cerchio di apertura: Condivisione delle esperienze vissute tra i due weekend.
- 10:30 - 11:30** Tecniche Psicocorporee: esercizi di consapevolezza corporea mirati alla connessione e il radicamento.
- 11:30 - 11:45** Break
- 11:45 - 13:00** Tecniche Psicocorporee: esercizi di consapevolezza corporea mirati alla connessione e il radicamento.
- 13:00-14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:00** Fototerapia: esercitazioni sulle foto di autoritratto e foto di album di famiglia
- 16:00- 16:15** Break
- 16:15-17:00** Seconda sessione fotografica, con approfondimento tecnico e artistico.
- 17:00 - 17:30** Mindfulness: meditazione guidata di rilassamento
- 17:30-18:00** Conclusione

Domenica 11 Maggio 2025

- 10:00 - 10:30** Tecniche Psicocorporee: esercizi di risveglio personale e connessione
- 10:30 - 11:30** Fototerapia: revisione finale delle immagini create.
- 11:30 - 11:45** Break
- 11:45 - 13:00** Creazione di un'opera visiva che rappresenti il proprio percorso di trasformazione.
- 13:00-14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:00** Mindfulness: lavoro individuale per esplorare il linguaggio emotivo dell'immagine con esercizi di scrittura creativa e condivisione e confronto
- 16:00- 16:15** Break
- 16:15 - 17:00** Cerchio di chiusura: riflessione collettiva e rilascio degli attestati.

CHI SIAMO



LOVEYOURSELF



CECILIA PRATICELLI

Fotografa

Fotografa e Formatrice, coltivo una profonda passione per l'Arte Performativa come strumento di trasformazione personale. Laureata in "Formazione per gli Adulti" e un diploma in FotoArteTerapia, creo eventi di arte partecipata unendo creatività e cura di sé. Mi dedico a progetti di esplorazione interiore attraverso la sensorialità corporea, utilizzando l'autoritratto, la fototerapia, il body painting, l'argilla, i tarocchi e lo psico sciamanesimo.



VALENTINA SALVINI

Psicoterapeuta

Sono una psicoterapeuta Bioenergetica, terapeuta CFT (Compassion-Focused Therapy) ed EMDR, oltre che facilitatore di mindfulness. Conduco corsi di accompagnamento alla nascita e alla genitorialità, con un'attenzione particolare al mindful parenting. Integro diverse metodologie per favorire il benessere emotivo e relazionale, tra cui la fototerapia psicocorporea, un approccio che unisce l'uso delle immagini alla consapevolezza corporea, facilitando il radicamento nel presente.

LOCATION ✨

Il workshop si svolgerà all'interno delle storiche **Serre Comunali** di Salsomaggiore Terme, costruite nel 1928 nel Parco Mazzini. L'edificio con le sue meravigliose vetrate in arte Liberty è di recente ristrutturazione e offre ampi spazi di lavoro, una sala conferenze e un vasto giardino esterno.

Salsomaggiore Terme, circondata da dolci e verdi colline, è una tra le più importanti città termali d'Italia, rinomata per le sue acque con proprietà curative e l'impronta Liberty-Decò. Salsomaggiore, meta ideale per coloro che cercano un luogo di relax, raggiungibile sia in treno che in auto, si trova ad un'ora da Milano e da Bologna, uscita autostrada Fidenza (PR).



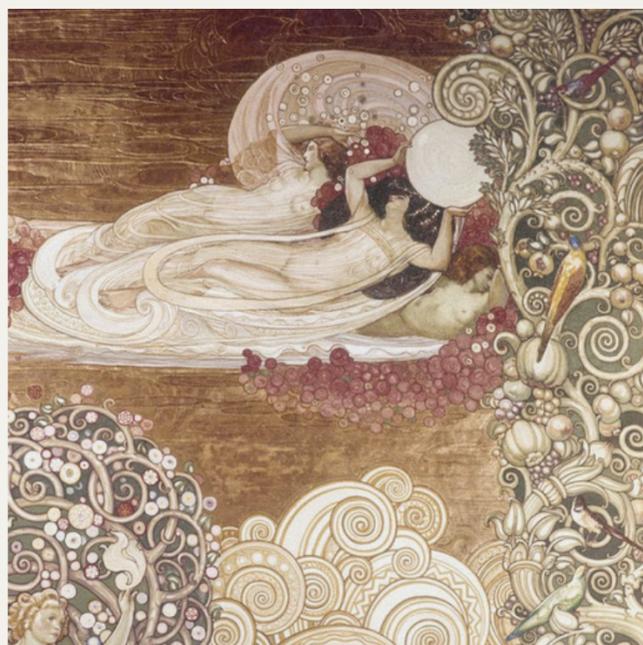
INFO ✨

ISCRIZIONE

Per maggiori dettagli e info scrivi a salviniv@gmail.com

A conclusione del workshop verrà rilasciato un **attestato di partecipazione**.

Il numero dei posti disponibili è limitato.



DURATA

Il workshop si estende su due week end: 12/13 Aprile e 10/11 Maggio 2025.

E' possibile **partecipare anche a un solo modulo**. Per chi partecipa a entrambe verrà fornito un **e-book gratuito** con le istruzioni per svolgere esercizi di autoritratto e fototerapia individualmente.

COSTI

La fattura sanitaria emessa sarà detraibile come spesa sanitaria

€ 180 **Early booking** per singolo modulo €320 per entrambi (fino al 15 Marzo 2025)

€ 200 **Standard** per singolo modulo €360 per entrambi (dal 16 Marzo 2025)

COSA PORTARE

- Fototerapia: fotografie proprie e fotografie di album di famiglia.
- Mindfulness e Terapia Psicocorporea: tappetino da meditazione, cuscino e coperta

CONTATTI ✨

INFO

Cecilia +39 3201838850 - Valentina +39 3407805396

ISCRIZIONE

Versare un acconto tramite bonifico come caparra
Causale: LOVE YOUR SELF
(specificando le date del modulo)
Sarà emessa una fattura sanitaria detraibile come spesa medica

WEB&SOCIAL

www.valentinasalvini.com
@valentinasalvini @ceciliapratizzoli

INDIRIZZO

Serre Comunali, Via

BOOKING ✨

Per il pernottamento si consigliano le seguenti strutture convenzionate:

L'alloggio comprende il pernottamento e la pensione completa dal 18 al 21 Luglio 2024 per 3 notti a partire dalla cena di giovedì fino alla colazione di domenica. **Costi giornalieri *:**

GRAZIE

