dott.ssa Federica Micucci
Antropologa (Ph.D.)
Professional Counselor

FOCUS AND FLOW - Presenza e Movimento

Ciclo di incontri per esplorare strumenti di attenzione, ritmo e presenza
nel percorso accademico

L'introduzione a un a pratica che ci accompagna nel tempo

Studiare, progettare, preparare un esame o una presentazione richiede attenzione, stabilità e la capacità di adattarsi al flusso del lavoro. Questi cicli di incontri offrono uno spazio in cui affinare la qualità della presenza e attivare risorse che possano accompagnare il proprio percorso nel tempo.

Non si tratta di applicare un metodo, ma di fare esperienza di un equilibrio dinamico: scoprire come il corpo sostiene il pensiero, come il respiro guida l'azione, come il ritmo di lavoro possa diventare più fluido e naturale.

FEBBRAIO-MARZO – 'Saldi e Presenti'

5 incontri
27 febbraio e tutti i giovedì di marzo
Ore 14.00-14.30

- Radicarsi per affrontare il lavoro con stabilità e chiarezza
- Esplorare la stabilità come condizione dinamica
- Ritrovare un punto fermo da cui partire ogni giorno
- Sostenere l'attenzione senza irrigidirla

APRILE – 'Dare continuità al gesto'

3 incontri
Giovedì: 3,10,24
Ore 14.00-14.30

- Familiarizzare con il proprio ritmo 'naturale'
- Riconoscere e seguire il proprio flusso di lavoro
- Lasciare che le cose prendano forma senza forzature
- Scoprire come alternare concentrazione e rilassamento

MAGGIO – 'Sentire ed esprimere'

4 incontri
Tutti i giovedì
Ore 14.00-14.30

- Esplorare il rapporto tra respiro, parola e gesto
- Sentire il corpo come parte della comunicazione
- Affinare il modo di esprimersi 'senza sforzo'

GIUGNO – 'Ascoltare e connettersi'

4 incontri
Tutti i giovedì
Ore 14.00-14.30

- Interagire con lo spazio e gli altri con maggiore presenza
- Sentire il proprio posto in un contesto dinamico
- Accordarsi con i ritmi di chi ci sta accanto

INFO PRATICHE

- Quando: Martedì ore 14
- Durata: 30 minuti per incontro
- Partecipanti: Massimo 8 per ciclo
- Richiesta Prenotazione.

PER CHI

Studenti dell'Accademia Ligustica di Belle Arti che vogliono esplorare strumenti di presenza e ascolto, per affrontare il proprio percorso di studio e creazione con maggiore stabilità e fluidità.

ISCRIZIONI

Contatti per la prenotazione: counseling@accademialigustica.it