

Percorso annuale per donne - Un anno per sè, un anno per rinascere

RI-NASCERE INSIEME



Ci sono momenti in cui la vita corre più veloce di noi. Ci lasciamo indietro, presi da tutto ciò che “va fatto”, e sentiamo che qualcosa dentro chiede solo di respirare.

Rinascere Insieme nasce da questo bisogno profondo: uno spazio dove fermarsi, ascoltarsi e tornare a sentire il corpo come casa.

Attraverso l'arte, la parola e la relazione, ogni incontro diventa un tempo per rallentare, esprimersi e riscoprire la propria forza interiore.

In sette mesi di cammino, tra creta, scrittura, movimento, colore e fotografia, si dà forma a ciò che abita dentro: emozioni, desideri, ricordi, possibilità.

Un viaggio di cura e di presenza, da vivere insieme, passo dopo passo.

Perché partecipare

- Per ritrovare la tua voce in mezzo ai troppi ruoli e doveri
- Per riconciliarti con il corpo, lasciando che torni ad essere alleato e non solo strumento
- Per riscoprire la creatività come forma di cura e libertà
- Per incontrare altre donne che, come te, cercano autenticità più che perfezione
- Per aprirti al cambiamento con dolcezza e presenza

Come si svolge

- Durata: 7 mesi (novembre–maggio)
- Frequenza: 1 incontro a settimana, 1h30 ciascuno

Il percorso si fonda su un approccio esperienziale e psicocorporeo, che integra movimento, immaginazione e relazione.

Il corpo è parte viva del processo: attraverso postura, respiro e gesto si apre lo spazio per trasformare immagini, emozioni e vissuti in esperienze consapevoli.

Il gruppo diventa la forza che sostiene, uno spazio di scambio, rispecchiamento e crescita condivisa.

Temi mensili

- Novembre – Rientrare in sé: radicamento, ascolto, presenza
- Dicembre – Emozioni in movimento: sentire, nominare, fluire
- Gennaio – Cosa resta: Io, ora: lasciare andare, scegliere, ripartire
- Febbraio – Intimità e verità: relazioni autentiche, fiducia, vulnerabilità

- Marzo – Fioriture possibili: desideri, visione, immaginazione
- Aprile – Intrecci e specchi: limiti, relazione, rispecchiamento
- Maggio – Celebrare il viaggio: integrazione, chiusura, gratitudine

Conduzione

Katia Moro – Artiterapista e Coach

Formata nel modello psicofisiologico integrato a orientamento bioesistenzialista (Prof. Vezio Ruggieri - Università La Sapienza) e nel coaching, unisco linguaggi artistici e consapevolezza corporea per facilitare percorsi di trasformazione. Nel mio lavoro integro empatia, ascolto e creatività, favorendo processi di cambiamento attraverso la relazione e l'esperienza diretta.

Katia Moro - www.katiamoro.it - katia@katiamoro.it - 347 4638774