

Suggerimenti di Viaggio

"C'è un solo viaggio possibile: quello che facciamo nel nostro mondo interiore.

Non credo che si possa viaggiare di più nel nostro pianeta. Così come non credo che si viaggi per tornare.

L'uomo non può tornare mai allo stesso punto da cui è partito, perché, nel frattempo, lui stesso è cambiato.

Da se stessi non si può fuggire."

(Andrej Tarkovskij)

...dopo ogni Viaggio...ci si ri-immolge nella quotidianità degli impegni consueti, pur restando vivo nella nostra memoria il ricordo che ci accompagna....profumi, suoni, sapori, colori, persone, paesaggi, culture....che portiamo con noi attraverso emozioni, immagini e storie da raccontare.

In questo laboratorio si vuole valorizzare il **viaggio** come:

- ❖ **OCCASIONE**...per esplorare, scoprire, assaporare, il mondo esterno e anche il proprio mondo interno;
- ❖ **IN-CONTRO**...per ri-trovarsi di fronte ad altri e anche a se stessi;
- ❖ **RACCONTO**...per conoscere, far conoscere e conoscersi.

altrove* propone uno spazio per raccontare di sé attraverso l'esperienza suggestiva del viaggio, che ci suggerisce, appunto, qualcosa di noi che vogliamo condividere con altri "viaggiatori".

L'intento è quello di valorizzare la dimensione del viaggio come conoscenza e crescita della propria persona, attraverso un confronto di gruppo e la guida di uno psicologo, per costruire un bagaglio di conoscenza di sé, che può accompagnarci sempre, perché oramai parte di noi.

METODOLOGIA

In questo laboratorio si invitano i partecipanti a raccontare storie di viaggio attraverso le proprie fotografie.

La **Fotografia** viene utilizzata come mediatore del ricordo, la sua specificità è di trasformare una funzione percettiva in una funzione emotiva e affettiva.

Guardare una fotografia per noi significativa è come ri-immolgersi in un'esperienza carica di emozioni.

Raccontare una fotografia ci dà la possibilità di ri-vedere in modo nuovo quello che per noi è importante aver vissuto.

Lo scambio di esperienze con gli altri partecipanti del gruppo sarà occasione per mettere a fuoco sensazioni ed emozioni che ci raccontano di noi, al fine di aumentare consapevolezza su di sé e ampliare punti di vista.

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che desiderano condividere esperienze di viaggio che si sono rivelate occasione di conoscenza di aspetti meno esplorati di sé. A tutti coloro che vivono il viaggio come esperienza profonda di contatto con mondi esterni ed interni e non solo come svago. A tutti coloro che vogliono avventurarsi in un viaggio nei viaggi, all'interno di uno spazio protetto, guidato da un professionista psicologo, attento a dare voce alle storie "emozionate" di ognuno attraverso il gruppo.

QUANDO, DOVE E COME

Il laboratorio si svolgerà in due incontri di due ore ciascuno, in zona San Giovanni a Roma e si attiverà periodicamente al raggiungimento del numero minimo di quattro iscritti fino ad un massimo di otto partecipanti.

Per info e iscrizioni: info@associazionealtrove.com