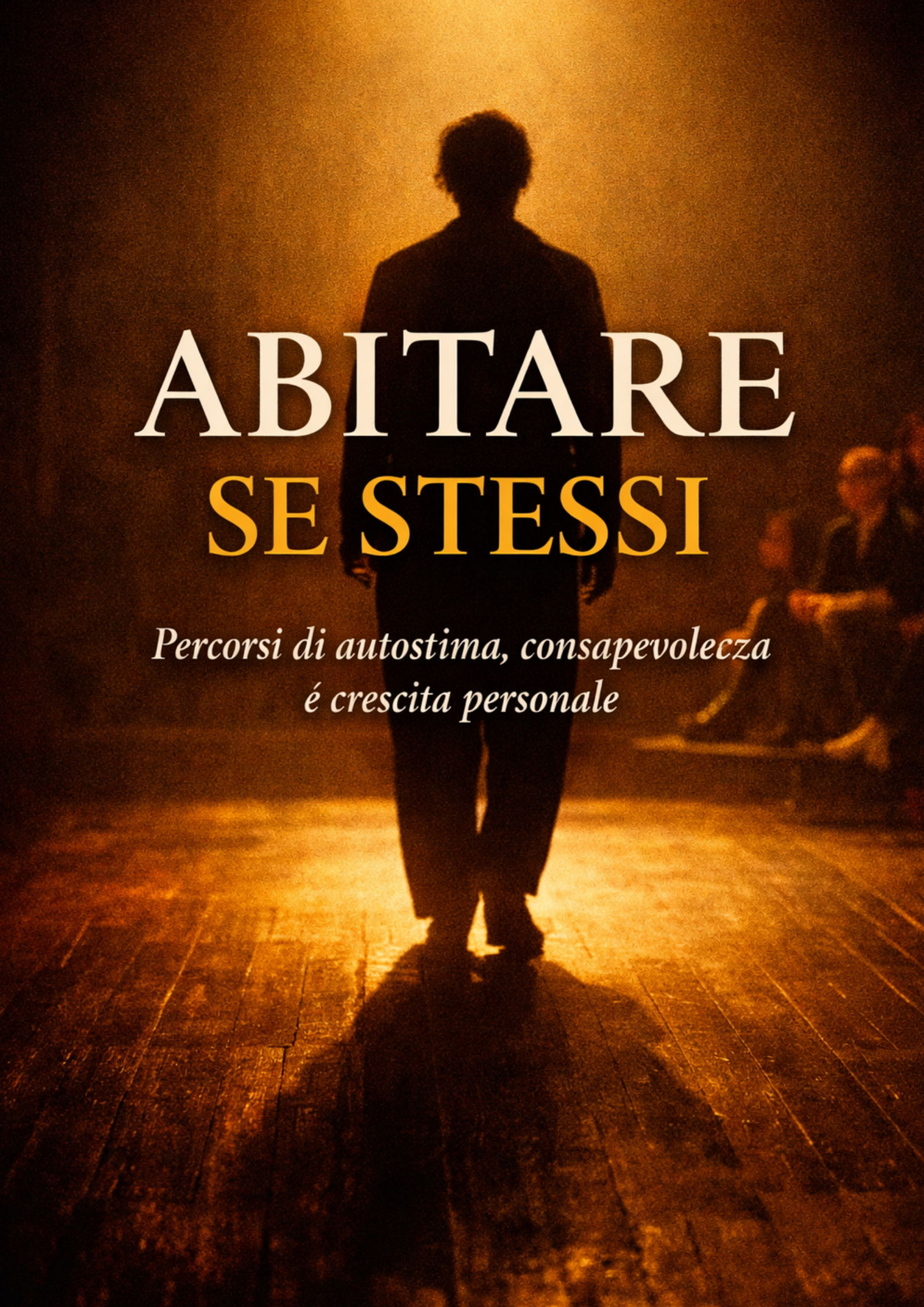


A person is walking away from the camera down a long, dimly lit hallway or room. The floor is made of dark wooden planks. The walls and ceiling are dark, but there is a strong, warm, golden light source at the far end of the hallway, creating a bright glow and casting long shadows. The person's silhouette is dark against the light. In the background, to the right, there are some blurred figures of people sitting or standing, suggesting a public space like a library or a large hall.

ABITARE SE STESSI

*Percorsi di autostima, consapevolezza
é crescita personale*

ABITARE SE STESSI

una proposta di formazione *innovativa*

ABITARE SE STESSI è un progetto di crescita personale che nasce dall'esperienza scenica e comunicativa di Mario Binetti e si rivolge a persone che desiderano sviluppare maggiore consapevolezza, sicurezza e stabilità nel rapporto con se stesse e con gli altri.

Il percorso è pensato per chi sente il bisogno di rallentare, ascoltarsi e ritrovare una presenza più autentica nella vita quotidiana, superando blocchi legati al giudizio, all'esposizione e alla difficoltà di stare pienamente nelle proprie emozioni.

Attraverso un lavoro esperienziale sul corpo, sulla voce, sul respiro e sulla relazione, ABITARE SE STESSI accompagna la persona a riconoscere le proprie risorse, a gestire con maggiore equilibrio le dinamiche emotive e a rafforzare l'autostima in modo concreto e progressivo.

Gli strumenti utilizzati derivano dal linguaggio teatrale e performativo, ma vengono proposti non in chiave artistica, bensì come mezzi di conoscenza e trasformazione personale.

Il percorso non è terapeutico né motivazionale in senso tradizionale: è uno spazio di lavoro protetto e rispettoso, in cui la persona può esplorare il proprio modo di stare nello spazio, nella relazione e nelle scelte quotidiane, ritrovando fiducia, centratura e capacità di abitare se stessa con maggiore autenticità.

OBIETTIVI PRINCIPALI

- Rafforzare **autostima e fiducia in sé**
- Sviluppare una **presenza più stabile e centrata**
- Migliorare la **consapevolezza emotiva e corporea**
- Ridurre blocchi legati a:
 - giudizio
 - esposizione
 - relazione con l'altro
- Favorire un rapporto più autentico e abitato con se stessi

DESTINATARI

- Adulti (25–65 anni)
- Professionisti, educatori, formatori
- Persone in fase di cambiamento
- Chi vive:
 - insicurezza
 - timidezza
 - difficoltà relazionali
 - sovra-adattamento
 - perdita di centratura

SCALETTA DELLE ATTIVITÀ (TRASVERSALE AI PERCORSI)

1. Accoglienza e ascolto
2. Lavoro sul corpo e sulla postura
3. Respiro e regolazione emotiva
4. Consapevolezza dello spazio
5. Voce come espressione di sé
6. Relazione e confini
7. Esposizione protetta
8. Integrazione nella quotidianità

PACCHETTI

PACCHETTO 1 — RADICE

Percorso individuale di base

Formato: 1:1

Durata: 6 incontri da 1h

Frequenza: settimanale o quindicinale

Obiettivi specifici

- Recuperare ascolto di sé
- Ridurre tensioni corporee ed emotive
- Costruire una prima stabilità interna
- Iniziare a “sentirsi presenti”

A chi è adatto

- Primo percorso di lavoro su di sé
- Persone fragili o in fase delicata
- Chi ha bisogno di sicurezza prima che di esposizione

PACCHETTO 2 — PRESENZA

Percorso individuale di potenziamento

Formato: 1:1

Durata: 10 incontri da 1h30

Obiettivi specifici

- Rafforzare autostima e identità
- Abitare il corpo con più libertà
- Migliorare relazione con l'altro
- Gestire emozioni in modo consapevole
- Trovare una voce più autentica

A chi è adatto

- Chi ha già iniziato un lavoro personale
- Professionisti della relazione
- Persone che vogliono un cambiamento concreto

PACCHETTO 3 — INTEGRAZIONE

Percorso intensivo e profondo

Formato: 1:1

Durata: 12 incontri da 2 ore

Obiettivi specifici

- Trasformare abitudini emotive radicate
- Integrare corpo, voce, emozione e pensiero
- Rafforzare confini personali
- Consolidare una presenza stabile nel tempo
- Rendere il cambiamento duraturo

A chi è adatto

- Percorsi di vita complessi
- Fasi di passaggio (separazioni, nuove scelte)
- Chi vuole lavorare in profondità