RABBIA E DISSENSO
Una strada verso la libertà

Intensivo di lavoro corporeo bioenergetico | 27–29 novembre 2026
Monastero di Fonte Avellana (PU)

«*Reprimere la rabbia comporta la repressione dell'amore.*»
Alexander Lowen

Dire «no» può essere difficile. A volte temiamo di ferire qualcuno, di deluderlo o di perdere il suo affetto. Così tratteniamo il dissenso, mettiamo da parte i nostri bisogni e accettiamo situazioni nelle quali fatichiamo a riconoscerci. Altre volte la rabbia prende il sopravvento e diventa difficile esprimerla senza allontanarci dall'altro.
La rabbia può segnalarci che un nostro limite è stato oltrepassato, che qualcosa ci ferisce o che un bisogno chiede di essere ascoltato. Entrare in contatto con questa emozione significa poter riconoscere ciò che sentiamo e scegliere come esprimerlo, con maggiore consapevolezza e rispetto per noi stessi e per gli altri.
Rabbia e dissenso. Una strada verso la libertà** nasce dal desiderio di esplorare queste possibilità attraverso un'esperienza intensiva di Analisi Bioenergetica. Un percorso per riconoscere i propri bisogni, dare voce ai propri limiti e ritrovare la forza di affermare sé stessi nella relazione.

Dal corpo alla possibilità di esprimersi

Come ci sentiamo quando vorremmo dire «no» e non riusciamo a farlo? Che cosa accade al respiro, alla voce, alle gambe? Quali emozioni accompagnano il nostro dissenso?
Il corpo può aiutarci a riconoscere ciò che tratteniamo: una mandibola serrata, il respiro sospeso, la tensione nelle spalle, una voce che si affievolisce. Ascoltare queste sensazioni offre la possibilità di avvicinarci alla nostra esperienza, rispettando i tempi e i limiti di ciascuno.
Attraverso il respiro, il movimento, il radicamento, l'uso della voce e la condivisione, esploreremo il rapporto con la rabbia e con la possibilità di dissentire. Il lavoro sarà orientato a sentirne l'energia e a cercare modi consapevoli per esprimerla, restando in contatto con noi stessi e con chi abbiamo di fronte.
Il gruppo offrirà uno spazio di ascolto e confronto in cui riconoscere le proprie modalità di relazione e sperimentare nuove possibilità: prendere posizione, sostenere un limite, manifestare un bisogno, tollerare una differenza.

Ritrovare la possibilità di dire «no» può rendere più libero e autentico anche il nostro «sì»: un consenso che nasce dal desiderio e dalla scelta.

Il contesto: il Monastero di Fonte Avellana

Immerso nella quiete dell'Appennino marchigiano, il Monastero di Fonte Avellana offre un ambiente essenziale e raccolto, in cui concedersi una pausa dai ritmi quotidiani. Il silenzio, la natura e il tempo condiviso accompagneranno il lavoro corporeo e l'ascolto di sé.

A chi è rivolto

L'intensivo è rivolto a chi desidera approfondire il rapporto con le proprie emozioni, riconoscere i propri bisogni e sentirsi più libero di esprimerli nelle relazioni.

È pensato per chi fatica a dire «no», tende ad adattarsi alle aspettative altrui oppure sente il bisogno di trovare modi più consapevoli per vivere ed esprimere la rabbia. Non sono necessarie precedenti esperienze di lavoro corporeo.

Conducono

Filippo Mondini - Psicologo Psicoterapeuta
Iacopo Curzi - Psicologo Psicoterapeuta

📍 Luogo: Monastero di Fonte Avellana (PU)

📅 Date: 27–29 novembre 2026

📞 Informazioni e iscrizioni:** 333 732 2892

✉️ Email: mondinifilippo@gmail.com