



Laboratorio _____

LA PALESTRA DELLE EMOZIONI

*Laboratorio di creatività
con Gloria Campaner*

1° GIUGNO 2025

dalle ore 14.00 alle 18.00

**Reggia di Venaria
Giardini**

Le emozioni che proviamo sono il segno che stiamo vivendo, che siamo parte del mondo e in esso stiamo agendo, scegliendo, creando il nostro avvenire.

Il **laboratorio tecnico-pratico**, creato dalla pianista concertista **Gloria Campaner** e arricchito negli anni dalla collaborazione di diversi specialisti e professionisti in vari campi come la filosofia, la psicologia, lo sport, il life coaching, lo yoga, il nutrizionismo e il teatro, ci aiuta a **riconoscere e accettare le emozioni** che agiscono ed interagiscono con la nostra vita, le nostre scelte i nostri successi o insuccessi.

Una vera **palestra esperienziale** dove alleneremo la nostra emotività proprio come ogni giorno alleniamo i muscoli del nostro corpo: un esercizio che ci permetterà di sentirci in solido contatto rigenerativo con le nostre emozioni, automatismi e risorse interiori.

Una sorta di dialogo e confronto con noi stessi e con il gruppo degli altri partecipanti per approfondire tutto quello spettro di possibilità e potenzialità che ci appartengono ma che spesso non sappiamo alimentare per favorire al meglio il nostro percorso di **crescita personale e/o artistico**.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso è diviso in quattro momenti: una **prima parte teorico-interattiva** per iniziare a familiarizzare con concetti filosofici e psicologici che andremo a mettere in pratica nella seconda metà del laboratorio, dedicato agli **esercizi emotivi** veri e propri.

A seguire, i partecipanti saranno invitati ad affrontare una serie di **esercizi legati alla percezione corporea**: dalle tecniche di *embodiment* allo *stretching*, per assumere una maggiore consapevolezza di sé, degli altri e dello spazio circostante.

La fase finale del laboratorio sarà dedicata alla **respirazione**, il nostro ritmo interiore, concludendo poi con un momento di **condivisione** di riflessioni, domande e consigli bibliografici.

INFORMAZIONI PRATICHE

Il workshop è destinato ad un pubblico adulto (non è adatto a bambini).

COME: Su prenotazione scrivendo al seguente indirizzo e-mail servizialpubblico@lavenariareale.it

È necessario essere in possesso del biglietto d'ingresso ai Giardini della Reggia.

CONSIGLI PER I PARTECIPANTI: indossare abiti comodi, portare con sé carta e penna per eventuali appunti ed un tappetino yoga (o in alternativa un asciugamano).