

## *La personalità e i copioni...*

...“Ognuno di noi ha scritto la storia della propria vita. Cominciamo a scriverla alla nascita. Quando abbiamo quattro anni, abbiamo deciso le parti essenziali della trama.

A sette anni abbiamo completato la storia in tutti i dettagli principali. Da allora sino all'età di dodici anni le abbiamo dato dei ritocchi e aggiunto qua e là qualche dettaglio. Nell'adolescenza poi abbiamo riveduto il copione, aggiornandolo con personaggi più aderenti alla vita reale.

Come tutte le storie, la storia della nostra vita ha un inizio, un punto di mezzo e una fine. Ha i suoi eroi, le sue eroine, i suoi cattivi, i suoi protagonisti e le sue comparse. Ha il suo tema principale e i suoi intrecci secondari. Può essere comica o tragica, mozzafiato o noiosa, fonte d'ispirazione o banale.

Ora che siamo adulti gli inizi della nostra storia sono al di fuori della portata della nostra memoria cosciente. Può darsi che tutt'oggi non siamo consapevoli d'averla scritta; e tuttavia in assenza di questa consapevolezza è probabile che vivremo questa storia quale la componemmo tanti anni fa. Questa storia è il nostro Copione”.

I. Stewart e V. Joines – *“L'analisi transazionale – guida alla psicologia dei rapporti umani”*.



## *Quando e Dove*

inizio: **1 Novembre ore 10.00**

fine: **3 Novembre ore 12.30**

Il seminario residenziale si svolgerà presso la residenza di Roccaromana situata all'interno del bellissimo parco della Calandrina, a Trevignano Romano (Roma).

[www.roccaromana.com](http://www.roccaromana.com)



Conduce il Seminario **Sabina Micaglio**  
Guida Mpa e attrice con la collaborazione del  
Dott. Adriano Stefani

**INFO e PRENOTAZIONI**

**Sabina Micaglio tel. 3397962277**

**Isabella Monacchi Tel. 3289565990**

**Paolo Bianconcini tel. 3403328290**

mail: [sabinamicaglio@libero.it](mailto:sabinamicaglio@libero.it)

[isabellamnc@gmail.com](mailto:isabellamnc@gmail.com)

[www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)



## SEMINARIO MPA

*Dalle Convinzioni di Base  
limitanti alla libertà  
dell'Essere*



**Dall'1 Novembre  
al 3 Novembre 2018**

*Residenza di Roccaromana  
Trevignano (RM)*



## Le Convinzioni di base e il Teatro dei piccoli io

Condizionamenti, paure e ferite antiche creano le Maschere che indossiamo inconsapevolmente e che ingabbiano mente e cuore nella trita recita quotidiana di noi stessi. Queste Maschere o piccoli io che in passato ci hanno protetto e in qualche ci sono stati utili oggi ci impediscono di vivere la nostra Autenticità.

“...Egli sottolineò come ogni ruolo, per fissarsi nella nostra vita, richiede l'apprendimento di un linguaggio specifico: gesti, comportamenti, attitudini e tutta una gamma d'espressioni facciali e verbali. Avere un ruolo presuppone l'accettazione di interi blocchi di idee, pacchetti completi di convinzioni attraverso cui pensare e sentire. Libertà significa recitare intenzionalmente qualunque ruolo senza esserne imprigionato – enunciò. Realizzai che questa è la ragione per cui ci sentiamo continuamente fuori posto, a disagio, minacciati. Non sapendo quale maschera indossare, non avendola nel nostro repertorio, mostriamo i nostri limiti ... Ci sentiamo nudi e proviamo una vergogna terribile. Vorremmo scappare via. Eppure sono questi i momenti in cui, attraverso un interstizio tra la pelle e la maschera, è possibile osservarci e riconoscere la nostra essenza, la nostra parte più vera”. Cit. *La scuola degli dei*, S. D'Anna



## Cosa si farà

Impareremo a osservare le nostre maschere senza giudicarle, imparando a vivere maggiormente in sintonia con la nostra vera natura, più aderenti a noi stessi.

Si lavorerà con le convinzioni di base negative che limitano la nostra libera espressione di esseri umani, a tale scopo si utilizzerà l'improvvisazione con i piccoli io, le visualizzazioni guidate e i “giochi “di consapevolezza.

L'arte del Presente, il Teatro, ci aiuta ad osservare e riconoscere queste maschere dell'ego che appesantiscono o bloccano il nostro Cammino di Consapevolezza.



Nel seminario proposto il Teatro è strumento di Autoconoscenza e la Meditazione ci aiuterà ad intuire in noi la Fonte stabile da cui Tutto promana.



## Attività svolte durante il Seminario

Il seminario è aperto a tutti, adatto a tutti e non è necessaria alcuna esperienza precedente di teatro.

Si prega di portare abiti comodi, per le donne lunghe gonne, una coperta, calzettoni antiscivolo, un accessorio di abbigliamento particolare cui si è affezionati, un telo leggero.



*Programma di massima del seminario:*

Giovedì mattina: training di propedeutica teatrale

Giovedì pomeriggio: teoria e pratica delle convinzioni di Base, le 5 “spinte” o maschere, uso di slide e filmati.

Venerdì mattina: lavoro individuale e di autoconoscenza.

Venerdì pomeriggio: lavoro individuale e di autoconoscenza.

Sabato mattina: superamento delle CB negative, **esperienza dell'io Sono.**

