



*con il contributo 8X1000  
dell'unione buddhista italiana*



北  
禅  
光  
Associazione  
HOKUZENKO

**“Uno per tutti, tutti per uno!”**

**Accogliere e trasformare il disagio giovanile, insieme.**

“Uno per tutti, tutti per uno - Accogliere e trasformare il disagio giovanile, insieme” è un progetto destinato ai giovani realizzato dall' Associazione Hokuzenko con il contributo 8 x1000 Unione Buddhista Italiana e con l'adesione e il sostegno, per la progettazione e il monitoraggio, della Società Italiana di Analisi Reichiana (S.I.A.R.).

### **Perché nasce questo progetto?**

HOKUZENKO e S.I.A.R. propongono un percorso psicoeducativo GRATUITO con una **metodologia esperienziale di gruppo.**

Da anni il Centro Hokuzenko è a conoscenza dell'attività svolta sul territorio torinese dall'associazione di volontariato (emanazione della S.I.A.R.) Servizio Consulenza Giovani W. Reich, che offre in forma gratuita colloqui psicologici alla fascia giovanile. rispondendo in media a un centinaio di giovani ogni anno.

Le difficoltà che si riscontrano lavorando con i giovani si riferiscono a problematiche di tipo psicologico e a concause ambientali: la sofferenza percepita individualmente consiste nella difficoltà ad attraversare un fondamentale passaggio di vita e di crescita.

Tale percorso, condotto da psicoterapeuti reichiani formati dalla SIAR, è una concreta risposta di aiuto ai giovani che lamentano disturbi di ansia, difficoltà nelle relazioni sociali, scarsa autostima, difficoltà nello studio.

### **Che obiettivi ha il progetto?**

- Sviluppare una cultura per formare alla pace, al rispetto, alla solidarietà, fondandosi sulla prevenzione e sull'educazione emozionale
- Sviluppare una cultura che accompagni la persona in tutte le fasi della sua vita, focalizzando l'azione sulla fascia d'età giovanile.
- Fornire un **percorso in gruppo** non solo teorico, ma **esperienziale** organizzando un'esperienza in cui i soggetti sono attivi, agiscono in prima persona, apprendono ad ascoltare se stessi e gli altri, a condividere le proprie opinioni ed emozioni e le loro storie di vita. In questa esperienza, si crea un clima comunicativo di sicurezza e di ascolto. Si mettono le persone nella condizione di fare esperienza di situazioni in cui è possibile uscire dalla sfiducia e dall'isolamento, comprendere i propri punti di debolezza, superando il senso

di vergogna e di inadeguatezza, per scoprire i propri punti di forza, acquisendo centratura e fiducia.

Nel gruppo esperienziale è possibile essere testimoni partecipi dei compagni di gruppo, con cui si condivide il medesimo percorso, comunicare, costruire i valori comuni di ascolto, sviluppare comprensione di sé e dell'altro, empatia e compassione.

- Il punto di unione tra il lavoro esperienziale in gruppo, condotto con la metodologia SIAR, e l'attività di meditazione promossa nel Centro Hokuzenko sta nell'importanza data all'autosservazione di sé in un contesto di gruppo e di comunicazione aperta congruente e rispettosa.

### **Quanto costa e chi può partecipare?**

Il cuore del progetto consiste nell'attivazione di un **GRUPPO ESPERIENZIALE PSICOEDUCATIVO rivolto a giovani fino all'età di 30 anni, in FORMA GRATUITA**, guidato da una coppia di conduttori S.I.A.R, formati secondo la metodologia sviluppata dalla Società Italiana di Analisi Reichiana, che integra il lavoro di gruppo con il lavoro corporeo. **E' previsto per ogni sessione un periodo iniziale di meditazione con tutto il gruppo dei giovani, condotto dal direttore spirituale di Hokuzenko.**

### **Quanto dura e dove si terrà?**

Il percorso psicoeducativo di gruppo, che inizierà a Febbraio 2019, consta di quindici sessioni della durata di 3 ore a cadenza quindicinale.

Il gruppo si terrà nei locali di Hokuzenko che ha sede a Torino in via San Donato 79/c

### **Quante persone possono partecipare?**

Al gruppo parteciperà un massimo di 12 giovani.

### **Come posso partecipare o avere informazioni?**

***Il 19 Gennaio si terrà un incontro informativo presso i locali via San Donato 79/c Torino alle ore 17.***

La dott.ssa Silvana Bragante e la dott.ssa Chiara Valleri, conduttrici del gruppo, sono a vostra disposizione per qualunque informazione. È possibile contattarle inviando un messaggio alla pagina facebook del Servizio di Consulenza Giovani W. Reich di Torino e Chieri (@scgwrTorino) oppure tramite l'indirizzo [mail@chiaravalleri.com](mailto:mail@chiaravalleri.com).

***Verranno fornite tutte le informazioni inerenti la possibilità di partecipare al gruppo e, in caso di interesse, verrà fissato un primo colloquio individuale conoscitivo.***

### ***Ma cosa fanno HOKUZENKO e la S.I.A.R.?***

L'associazione HOKUZENKO è un'associazione senza fini di lucro, apartitica e apolitica che ha lo scopo di diffondere la pratica del Buddismo CHAN (Zen) a livello nazionale e internazionale

La Società Italiana Analisi Reichiana è associazione di ricerca, non a scopo di lucro, ente riconosciuto dal Miur in quanto regge una scuola di psicoterapia a orientamento corporeo.

La S. I. A. R. ha elaborato un modello teorico sistemico energetico che è efficace per mettere a punto sia interventi clinici che azioni di prevenzione educativa e sociale. La Società Italiana Analisi Reichiana è associazione di ricerca, non a scopo di lucro, ente riconosciuto dal Miur in quanto regge una scuola di psicoterapia a orientamento corporeo.

I soci della S. I. A. R., psicologi o medici psicoterapeuti, sono attivi in diverse regioni italiane con iniziative di clinica sociale, interventi in quartieri a rischio, servizi di sostegno alle fasce giovanili attraverso un'associazione di volontariato.

Hanno elaborato master formativi per psicoterapeuti e **corsi di formazione autorizzati dal Miur, rivolti a docenti**,dalla scuola d'infanzia fino al liceo, sulle tematiche della comunicazione emozionale. I corsi per insegnanti si stanno diffondendo in varie regioni italiane al duplice scopo di portare gli insegnanti a riflettere sull'importanza della comunicazione emozionale e di una educazione all'empatia nell'età formativa.