

CHE NIENTE CI LIMITI CHE NESSUNO CI DEFINISCA

ACCADEMIA DELL'IMPREVISTO - Cagliari (CA) - 30 novembre 2025
di e con Paola Costa

Come ti sentiresti se potessi fare tutto ciò che vuoi?

E come ti sentiresti se ciò che vuoi fare fosse un "volere che viene dal profondo"?

E ancora: come ti sentiresti se nulla ti limitasse e se nessuno ti definisse?

Dalla mia esperienza di lavoro coi gruppi di persone, dalle mie esperienze di vita personali e da tutti i corsi che io stessa ho seguito, ho imparato che il *solo studio* non basta. Per questo, diversi anni fa ho iniziato ad abbinare ai corsi teorici i movimenti del corpo.

Il nostro **corpo** è come una cassaforte, custodisce memorie che, a livello mentale, non conosciamo nemmeno. Tiene dentro di sé delle emozioni che non ci servono più e che possiamo lasciar andare, però è anche in grado di mostrarci potenziali che non immaginiamo nemmeno...

Se sappiamo guardare e ascoltare il corpo, abbiamo l'opportunità di conoscere, di portare alla luce e poi scegliere cosa fare di ciò che abbiamo visto.

Muovere il corpo non fa solo bene da un punto di vista puramente fisico, fa bene perché il corpo può tracciare movimenti che aiutano il cervello, le emozioni e... anche l'Anima!

Un processo molto simile si ha con le **improvvisazioni (teatrali)**. Piccoli passi che ci aiutano a uscire dalla comfort zone, piccoli passi per sentire che i nostri limiti non sono poi così rigidi né difficili da superare. Le improvvisazioni sono l'ideale per celebrare e godere di ogni piccola conquista! ...e di conquiste se ne vedono sempre tante, te lo garantisco!

La parte del **gioco**, invece, ci aiuta a far riaffiorare quel lato bambino che abbiamo dimenticato e spesso anche represso. Giocare significa cavalcare l'onda della curiosità, sentimento indispensabile per essere gli esploratori della propria vita anche, e soprattutto da adulti.

Le **visualizzazioni** ci permettono di imparare l'arte dell'autoguarigione, grazie alla quale possiamo attingere all'infinita sapienza delle immagini create dal nostro sapere interno, che è antichissimo e che sa perfettamente cosa è meglio per noi.

Ed ecco che, con attività sinergiche, l'**ACCADEMIA DELL'IMPREVISTO** ti accompagna in un viaggio dove incontri parti di te che non conoscevi o che sapevi di avere, ma che hai spesso represso. VEDERSI è il primo passo.

VEDERSI è il gradino che ci avvicina al superamento dei limiti che ci siamo autocostruiti.

VEDERSI, guardandoci con rispetto e amore, ci permette di muoverci liberi senza costrizioni imposte dagli altri perché gli altri sono solo attori che recitano la parte delle comparse.

VEDERSI è **ESSERE** i protagonisti della propria **VITA**.

L'**ACCADEMIA DELL'IMPREVISTO** è incontrarsi dal vivo per allenarsi in modo **PRATICO** alla conoscenza di sé, dei propri talenti, delle proprie bellezze, ma anche di quelle qualità che sono ancora da affinare. L'Accademia punta all'apprendimento emotivo, al divertimento, alle risate e alla poesia, perché ciascuno di noi è un'opera d'arte **UNICA** e **IRRIPETIBILE**.

**Siamo eroi che si incarnano per vivere avventure,
ma dal momento che ci dimentichiamo di essere eroi,
le stesse avventure le chiamiamo PROBLEMI.**

Mi chiamo Paola, ho 51 anni e da quasi 30 anni mi occupo di crescita personale.

Ho tenuto corsi, conferenze, seminari in movimento, costellazioni familiari e cerchi delle donne.

Nel 2023, una profondissima crisi personale mi ha portata a **SCEGLIERE ME**.

Non ciò che la gente si aspettava da me. Non ciò che la mia famiglia si aspettava da me e nemmeno ciò che io stessa credevo di dover essere. **HO SCELTO ME** con i miei pregi e con tutte le mie qualità in attesa di essere sviluppate!

Nasce così la mia amata **ACCADEMIA DELL'IMPREVISTO** con la quale ti accompagno a essere quella meravigliosa creatura di cui, troppo spesso, ti dimentichi pensando che ci sia qualcosa o qualcuno più importante di te... perché **SIAMO NATI PER BRILLARE DELLA NOSTRA ESSENZA**.

Trovi altre info su di me e sull'Accademia nel mio sito www.paolacosta.art oppure su IG – FB – TIK TOK – YouTube (dove mi trovi come @paolacosta.art)

Obiettivi:

- ✓ riconoscere i ruoli che ci siamo cuciti addosso, ma che non ci appartengono
- ✓ scoprire quali lati di noi soffochiamo mentre vorrebbero saltellare come bambini
- ✓ fare pace col passato traendone il meglio
- ✓ radicarci nei nostri bisogni fondamentali e nutrirci QUOTIDIANAMENTE
- ✓ cambiare atteggiamento di fronte alle difficoltà, perché la vita ci porta sempre le situazioni migliori per la nostra evoluzione

Requisiti per partecipare: voglia di riscoprire tutta la bellezza e la poesia presenti in TE!

Date e orari:

domenica 30 novembre 2025 dalle h.10.00 alle h.13.00 e dalle h.14:30 alle 18:00

(gli orari potrebbero subire piccole variazioni)

Ritrovo e check-in alle h.09.30

Per il pranzo: ognuno porta qualcosa e, se vuoi, lo puoi condividere.

In location c'è un frigorifero per tenere i cibi deperibili.

Location:

vista la straordinaria bellezza del luogo, abbiamo pensato che può essere una buona occasione (per chi partecipa) di unire il workshop a qualche giorno di vacanza... Vai a dare un'occhiata al sito <https://www.domuprexada.it>



Se vuoi pernottare, abbiamo ottenuto una super agevolazione per le persone che partecipano al seminario: **costo a persona a notte a soli € 30,00**

Domu Prexada - Località Monti Nieddu CM 37 - 09069 Maracalagonis (CA)

Eccoti alcune foto della struttura:



PER INFO e ISCRIZIONI
DANIELA: da.sulcis@gmail.com
PAOLA: paolacosta.info@gmail.com