

## Paolo Loss

ha studiato Filosofia e Pedagogia presso la Facoltà di Magistero di Trieste; quindi canto lirico e da camera, svolgendo, dal 1972 attività professionale, corale e solistica, presso l'Ente Lirico Triestino e in complessi da camera. Ha studiato Canto Gregoriano e diretto cori fin dal 1958 perfezionandosi ai Corsi di Rosazzo e di Cremona.

Dal 1997 si dedica allo studio di tecniche corporee e mentali atte a sviluppare consapevolezza, in particolare il metodo Feldenkrais, lo Hatha Yoga, il Chi Kung e il Taj Chi

Ha seguito i corsi di respiro e voce del M° Serge Wilfart, autore del libro "Il Canto dell'essere" e del metodo *Analizzare, costruire, armonizzare con la voce*.

Ha completato la formazione in *Psicofonia*, metodo di lavoro sulla voce di M. L. Aucher, con l'insegnante Elisa Benassi.

Attualmente tiene un corso di avviamento al Canto Gregoriano, dirige il gruppo *Amici del Canto Gregoriano* ed insegna tecnica vocale.

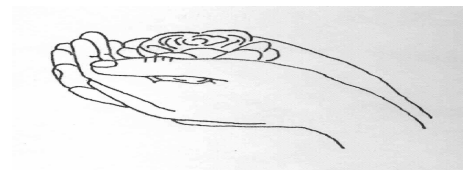
## ESSENIA *pro natura*

*Associazione di promozione sociale*

*L'Associazione si propone di individuare, sviluppare, divulgare e promuovere, attraverso studi, seminari, convegni e pubblicazioni, i principi di autoguarigione ed i mezzi naturali per ottenere il benessere psicofisico, quali:*

- *elementi naturali quali terra, acqua, aria e calore;*
- *piante, fiori, aromi ed alimenti;*
- *scambi energetici attraverso il massaggio olistico, la kinesiologia e la riflessologia;*
- *colori, danza, musica, meditazione e movimento;*
- *vari metodi sviluppati dalle tradizioni popolari;*
- *studio della personalità individuale attraverso colloqui iridologici, test grafologici ed altro.*

## ESSENIA *pro natura*



*Associazione di promozione sociale*

### SEMINARIO

## PERCHÉ NON MI ASCOLTI

**Dall'ascolto totale ad un migliore rapporto con gli altri**

DOCENTE

**PAOLO LOSS**

**RIPRESA DEL SEMINARIO  
sui temi già affrontati**

**giovedì 24 marzo 2011**

## **perchè non mi ascolti?**

“Ma perché non mi ascolti?”

Molte volte mi sono sentito rivolgere questa domanda ed ogni volta ho tentato di rispondere motivando la mia distrazione. La vera risposta non riusciva a passare: ” Mi da fastidio quello che dici, mi da fastidio il modo in cui me lo dici, quindi tolgo l’audio”.

Thich Nhat Hanh, monaco zen, ci dice:

*“Quando ascoltiamo una persona in modo profondo le diamo lo spazio per esprimere cosa ha nel cuore.*

*Potrà parlare delle sue esperienze, delle sue comprensioni profonde e noi potremo imparare molto da lei. Ascoltando profondamente potremo anche renderci conto delle percezioni erronee che sono presenti in ciò che dice e una volta che le avremo identificate potremo aiutare questa persona a trasformarle e a rimuoverle.*

*Questo è possibile se usiamo il linguaggio della gentilezza amorevole e non quello dell’attacco e della critica.”*

Se vogliamo che una persona ci si avvicini apriamole il nostro cuore per accoglierla e manifestiamolo con la voce.

- 1. Respirazione profonda.**
- 2. Suoni e Chakra, parte prima.**
- 3. Bacino e suoni a bocca chiusa. Suoni e chakra parte seconda**
- 4. Ascolto e suono. Suoni e chakra parte terza.**
- 5. Fluidità corpo e suono. Suoni e chakra parte quarta.**
- 6. Posture di ascolto e posture di canto**
- 7. Cantare con tutto il corpo 1**
- 8. Cantare con tutto il corpo 2**
- 9. CINQUE TIBETANI e suono**
- 10. L’ascolto totale**

## **DATE E LUOGO DEL SEMINARIO**

La ripresa del seminario si articola in cinque incontri, svolti al giovedì, presso la sede di piazza Goldoni 5 Trieste

### **ripresa del corso**

**GIOVEDI' 24 marzo 2011**

Dalle 18.15 alle 19.45  
(orario modificabile)

La partenza dei corsi è subordinata all’adesione di un numero minimo di partecipanti.

Per informazioni ed adesioni telefonare a:  
Paolo 328 5777125 (ore 14-15),  
Mariuccia 333 1042100 (ore 18-19,  
LU, MA, VE)