

VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE RI-EQUILIBRIO

SEMINARIO TEORICO- PRATICO PER CONTRASTARE I PENSIERI "ZAVORRA"

Condotta dalla Dott.sa Silvia Donati e dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

OBIETTIVI:

- Condividere i personali pensieri "zavorra"
- Conoscere tecniche per "spostare" il pensiero in luoghi sicuri e calmi



Ti capita di sperimentare pensieri pesanti come "zavorre"? Ti senti come se fossi con le spalle al muro, dove non vedi soluzioni e i pensieri diventano bui?

Puoi partecipare ad un momento di condivisione e di ricerca di equilibrio.



Se anche prima di questo momento senti che il peso dei pensieri è troppo grande da sop- portare, puoi scrivere al form dedicato a questo tema. Silvia ed Elisa accoglieranno la tua domanda e, insieme a te, predisporranno un progetto per ritrovare i colori e il movimento nelle tue giornate.

DOVE?

Auditorium in Via Ariosto 35

QUANDO?

giovedì 30 marzo 17.00-19.00

mercoledì 19 aprile 17.00-19.00

mercoledì 31 maggio 17.00-19.00

mercoledì 21 giugno 17.00-19.00

PER INFORMAZIONI:

scrivere a dntslv@unife.it, mlglse@unife.it

PER ISCRIZIONI: compilare il form al link

<https://forms.gle/Msc1SbSqkExapkc99>

