

COR-RELAZIONI AFFETTIVE

Ciclo di incontri e laboratori interattivi sul tema dei legami d'amore:
dalla dipendenza affettiva all'intelligenza emotiva

AMARSI, AMARE, ESSERE AMATI, AMARE TROPPO



Mercoledì 1 marzo, ore 20.00 ***A chi spetta la mela d'oro?*** Le divinità femminili e le donne di oggi: LABORATORIO (dott.ssa Francesca Distaso).

Mercoledì 8 marzo, ore 20.00 ***Dare corpo alle emozioni:*** LABORATORIO creativo-espressivo (dott.ssa Michela Malfatti).

Mercoledì 15 marzo, ore 20.00 ***Ricevere se stessi*** – *Alla ricerca delle mie parti perdute.* un'esperienza di incontro, pulizia e unità tra corpo, cuore, mente e anima: LABORATORIO di meditazione (dott.ssa Tiziana Mantovani).

Sabato 18 marzo, 16.00-17.00. ***Relazioni in movimento:*** LABORATORIO creativo-espressivo (dott.ssa Michela Malfatti).

Giovedì 23 marzo, ore 20.00 ***Cibo affettivo***, esperienze di mindfulness per la dipendenza da cibo e affettiva: LABORATORIO (dott.ssa Patrizia Baroncini).

Sabato 25 marzo, ore 15.00 **CONVEGNO** "La dipendenza affettiva: riconoscerla e affrontarla".

Ingresso libero previa prenotazione. Posti limitati. Gli incontri sono aperti a uomini e donne. Dettagli sull'evento saranno visibili sulla pagina

<http://www.indipendenze.com/eventi>

Informazioni e iscrizioni al 345 375 7946

info@indipendenze.com

COR-RELAZIONI AFFETTIVE

LABORATORIO

Mercoledì 1 marzo, ore 20.00 ***A chi spetta la mela d'oro?*** *Le divinità femminili e le donne di oggi.* Un momento di scoperta delle proprie radici, dei ruoli che scegliamo più o meno consapevolmente di agire e delle possibili alternative da percorrere. Un incontro di gruppo, attraverso il mito delle dee greco-romane come espediente di conoscenza di sé (dott.ssa Francesca Distaso).

LABORATORIO

Mercoledì 8 marzo, ore 20.00 ***Dare corpo alle emozioni.*** Un laboratorio creativo-espressivo per riprendere il contatto con la propria dimensione corporea a scoprire come le emozioni si manifestano attraverso il corpo e il movimento. Si impiegheranno tecniche di danza-terapia in associazione ad altri medium come la musica e l'arte. (dott.ssa Michela Malfatti).

Mercoledì 15 marzo, ore 20.00 ***Ricevere se stessi – Alla ricerca delle mie parti perdute.*** un'esperienza di incontro, pulizia e unità tra corpo, cuore, mente e anima. Una meditazione creata da Sajeeva Hurtado come esercizio di liberazione emozionale che, attraverso la respirazione, permette di incontrare e trasformare le memorie corporee che sono conservate a livello preverbale. In particolare esploreremo la dualità e l'armonia del maschile e del femminile dentro e fuori di noi. (dott.ssa Tiziana Mantovani).

MEDITAZIONE

LABORATORIO

Sabato 18 marzo, 16.00-17.00 ***Relazioni in movimento.*** Attraverso il gioco, il movimento e l'espressione corporea affrontiamo tematiche inerenti il rapporto tra sé e l'altro (coppia/gruppo), aumentiamo la consapevolezza del nostro corpo e miglioriamo il modo in cui entriamo in contatto con gli altri attraverso di esso. (dott.ssa Michela Malfatti).

Giovedì 23 marzo, ore 20.00 ***Cibo affettivo*** esperienze di mindfulness per la dipendenza da cibo e affettiva: La Mindfulness è la consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche nel momento stesso in cui viviamo. Ciò ci libera da schemi abituali che guidano le nostre azioni come: guidare, respirare e mangiare. (dott.ssa Patrizia Baroncini).

MINDFULNESS

Sabato 25 marzo, ore 15,00 CONVEGNO

“La dipendenza affettiva: riconoscerla e affrontarla”

Ingresso libero previa prenotazione. Posti limitati. Gli incontri sono aperti a uomini e donne. Dettagli sull'evento saranno visibili sulla pagina

<http://www.indipendenze.com/eventi>

Informazioni e iscrizioni:

345 375 7946 - info@indipendenze.com