

LABORATORIO DELLE EMOZIONI

In un mondo che spesso ci spinge a dimenticare chi siamo e cosa desideriamo davvero, viene proposto un ciclo di incontri esperienziali che offrono l'opportunità di rallentare e riscoprire il proprio potere personale. Ogni incontro diventa uno strumento di auto-cura, un momento di riflessione profonda e di crescita reciproca, in cui ciascuno può sentirsi accolto, ascoltato e ispirato e intraprendere un percorso di consapevolezza con l'obiettivo di vivere una vita piena e autentica.

- **Ascolto interiore: imparare ad ascoltare e comprendere la voce del proprio cuore per fare scelte più consapevoli**
- **Gestione delle emozioni: riconoscere, accogliere e trasformare le proprie emozioni per vivere in equilibrio**
- **Riconoscere il proprio valore: riscoprire la propria forza interiore**
- **Gestione dello stress: affrontare le sfide quotidiane con serenità**
- **Connessione con gli altri: riuscire a sviluppare relazioni autentiche e supportarsi reciprocamente nel percorso di crescita**
- **Auto-cura e benessere: prendersi cura di sé con compassione, senza sensi di colpa**



Docente	NORIS ANSELM			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Nov. 6,20	Dic. 4,18	Gen. 8,22	