

SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA

**Percorso immersivo per rallentare, ascoltarsi
e portare benessere nelle relazioni**

Incontri pensati per rallentare e uscire dal ritmo frenetico della vita quotidiana, trovando uno spazio per fermarsi e ascoltarsi.

Parleremo di ciò che si vive ogni giorno, in famiglia, con gli amici, con il partner o al lavoro, per comprendere meglio i nostri pensieri, le emozioni e abitudini che spesso mettiamo in atto senza accorgercene. Attraverso filmati, musiche e parole riconosceremo schemi ripetitivi, emozioni ricorrenti e dinamiche relazionali che influenzano il proprio benessere.

L'obiettivo non è "aggiustare qualcosa", ma conoscere meglio sé stessi per ritrovare equilibrio.

- **Ascolto interiore**
- **Emozioni e loro gestione**
- **Schemi ripetitivi**
- **Relazioni e dinamiche quotidiane**
- **Confini personali**
- **Comunicazione**
- **Bisogni e desideri**



Docente	NORIS ANSELM			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Feb. 11,25	Mar. 11	Apr. 1,15,29	