

BEN-ESSERE INTERIORE, BEN-ESSERE ESTERIORE

So Stare nel Silenzio

Proviamo a pensarci un attimo: quanto ci influenza lo spazio in cui viviamo ogni giorno?

La stanza in cui dormiamo, la palestra in cui ci alleniamo, i luoghi che frequentiamo, ci fanno stare meglio o peggio?

Spesso pensiamo al benessere come qualcosa che dipende solo da noi: dalla disciplina, dalla forza di volontà, dall'allenamento. Ma la realtà è che **non siamo mai isolati**: siamo costantemente in relazione con ciò che ci circonda.

E' importante prendere coscienza dello spazio intorno a noi, delle persone che frequentiamo, della scelta del cibo fino ai colori che decidiamo indossare. Tutto parla di noi e di come stiamo.

Insieme, conosceremo ed esploreremo nuove possibilità di benessere, a partire da te: la persona più importante della tua vita! Insieme esploreremo l'importanza del movimento, delle nostre scelte attraverso il coraggio consapevole di creare intorno a noi un ambiente ecologico in termini di spazio sociale, architettonico ed emozionale. Sarà un intervento interattivo.

Sarà un nuovo modo di approcciarsi all'ambiente, alle persone e a se stessi.

- La Persona più importante
- La gestione del tempo
- L'autostima
- Il galateo delle emozioni
- La gestione dello stress
- La scelta delle relazioni
- Lo spazio interno, lo spazio esterno



Docente	LUCIA PERFETTI			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Venerdì	15,00/16,30
Date	Nov. 13,27	Dic. 11	Gen. 15,29	Feb. 12,26