

LABORATORIO BENESSERE

Laboratorio di gruppo finalizzato alla gestione dello stress e all'aumento del benessere attraverso l'utilizzo di tecniche di **rilassamento e di visualizzazione**, espressione creativa e comunicazione non verbale. Il laboratorio è rivolto a **tutti i dipendenti delle aziende** e alla popolazione.

"A PASSO LENTO"

Ricerca di uno spazio per riscoprirsi

Tra i problemi più significativi del Mondo moderno, troviamo certamente quello della frenesia. Numerosi impegni quotidiani: lavoro, amici, famiglia; stress spesso provocato dalle richieste e dalle aspettative del mondo esterno e dalle difficoltà quotidiane a cui bisogna fare fronte, si viene così strattonati da una tempesta di pensieri e di stimoli e il tempo sfugge dalle mani.

Il rilassamento permette di sperimentare la calma della mente e la gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Consente di acquisire la consapevolezza del mondo esterno

e, parallelamente, di ricercare una forma di silenzio interiore definibile come pausa dalle azioni quotidiane. Contattare il proprio corpo (sé corporeo) per poi prendere coscienza della propria mente (sé mentale), dei suoi contenuti, dei pensieri e della maniera in cui gestirli e lasciarli fluire.

Sei incontri creati appositamente per sperimentare delle tecniche di rilassamento e visualizzazione attraverso le quali potrai: ascoltare il tuo corpo, allentare lo stress e la tensione, sperimentare momenti di rilassamento profondo e nutritivo, conoscere meglio i tuoi bisogni.

DATE 2019 Giovedì 07/03 Giovedì 04/04 Giovedì 02/05
ore 20:30-22:30 Giovedì 21/03 Giovedì 18/04 Giovedì 16/05

**OFFERTA
LIBERA**
devoluta alla
Caritas di Bra

Dove

Sala conferenze del Centro
Polifunzionale Arpino (Largo
della resistenza, Bra)

Note

Numero partecipanti per
incontro: minimo 5, massimo 10. e abbigliamento comodo.
Necessari tappetino (o stuoia) **Prenotazione entro il 01/03/19**
al numero 366 6442013

per il progetto



in collaborazione con



con il contributo di



Conducenti

Mabel Maria Morsetti

Cooperativa Sociale "Il Ginepro" / Consorzio CIS

Laurea di primo livello in "Scienze e Tecniche Psicologiche dello Sviluppo e dell'Educazione" Presso l'Università degli Studi di Torino / Professional Counselor, Benessere Personale e Relazionale, Scuola Italiana Counseling Motivazionale - Sede di Ferrara riconosciuta AssoCounseling reg. A1708 / Diploma "Life Coach Metamorphosis®" Scuola Italiana di Life Coach Metamorphosis® / Consulente Relazionale del Benessere Animale e Umano®

Manuela Bono

Con esperienza pluridecennale in ambito socio-sanitario, prima come A.D.e.S.T. poi come OSS, dal 2013 in libera professione. In possesso dell'Attestato Regionale come Volontario Soccorritore 118 e della patente C.R.I. Diplomata in Scienze Sociali, in procinto di terminare il percorso formativo in Counseling ad approccio Metacorporeo.