

LA CURA DI SÉ:

PER TRASFORMARSI E PER ESSERE SÈ STESSI



La cura di noi stessi passa attraverso la cura del nostro Sé, del nostro fragile e spesso ostinato ESSERE.

Il trattarsi “con cura” è un’esperienza che fonda l’amore.
Anche per curare gli altri è fondamentale la cura di sé.

Questo percorso di gruppo ha come finalità il prendersi cura di sé e delle proprie emozioni: alimentare autoconsapevolezza, sciogliere nodi interiori, svelare risorse inesplorate, migliorare l’autostima, trovare risposte adeguate alle proprie difficoltà.

La metodologia fa riferimento allo Psicodramma moreniano, ai Metodi Attivi ed a tecniche di respirazione per facilitare la consapevolezza di sé nel momento presente.

SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO

DESTINATARI

Tutte le persone impegnate nella crescita personale.
Numero partecipanti massimo 8 persone

Operatore: **dott. Pietro Borromeo**

DATE*

Sabato 26 giugno dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 10 luglio dalle 9.30 alle 11.30

*Il gruppo proseguirà con altri incontri da settembre 2021.

Gli incontri si terranno presso il consultorio
CentroFamiglia di Treviglio.
Via Casnida, 19 Treviglio (BG)

PER PARTECIPARE ISCRIVITI SUL SITO: www.centrofamiglia.org

