



“Cosa fare con le emozioni difficili?”

Sabato 18 Maggio 2019

Ore 10.00—17.00

SEMINARIO ESPERIENZIALE
APERTO A TUTTI

La nostra tendenza naturale verso le **emozioni difficili** come la **rabbia**, la **tristezza** oppure il **risentimento** e l'**odio** è di liberarcene al più presto. Ugualmente, nei nostri modelli educativi, insegniamo spesso ai nostri bambini ad allontanarsi da esse e ad evitarle. Questo, tuttavia, non aiuta a sentirci bene e a crescere in equilibrio, ma al contrario può portare nel tempo ad una disarmonia, sia interiore che esteriore, fino a generare veri e propri disturbi somatici: contratture muscolari, alterazioni del sistema endocrino, danneggiamento del sistema immunitario e altro.

Chiediamoci: è possibile imparare un modo positivo di relazionarci ad esse che permetta di **restare integri, sani e in equilibrio**? Sì, è possibile impararlo, per noi stessi e per i nostri figli: provare per credere!

Con **Enzo Liguori**



Psicologo, psicoterapeuta, docente dell'Istituto di Psicosintesi di Milano. Opera tra Varese e Milano ed effettua interventi di psicoterapia e crescita personale.

PER PARTECIPARE AL SEMINARIO:

ISCRIZIONE: tramite bonifico bancario (Società Cooperativa Sociale Totem IBAN IT60V0558410800000000047559 - e inviando mail di avvenuto pagamento) o in sede, su appuntamento, in orari di ufficio.

COSTI: 60€ (+ IVA 22%)

50€ (+ IVA 22%) per studenti e Under29