



Centro Berne

L'Analisi Transazionale Relazionale

IL COLORE DELLE EMOZIONI

WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA NADIA ROTELLI

"La forza del respiro libera e sblocca le emozioni"

(A. Lowen)

Saper ascoltare, comunicare e gestire le emozioni è molto importante per il proprio benessere. Spesso sono apprendimenti che ci dà la vita, a volte si impiegano anni prima di riuscire ad avere un buon rapporto con la propria sfera emotiva.

Alcune emozioni in particolare fanno parte di noi sin dalla nascita: rabbia, paura, tristezza, gioia sono le emozioni di base. A queste si aggiungono via via emozioni più complesse a mano a mano che intessiamo rapporti sociali.

Trovare uno spazio e un tempo per parlare delle emozioni, ci dà modo di conoscere e ascoltare ciò che proviamo e ci dà la possibilità di sviluppare migliori relazioni grazie alla capacità di "sintonizzazione empatica" con le emozioni delle altre persone.

Questo workshop ha come obiettivo il recupero dell'ascolto profondo di se stessi e delle proprie emozioni più autentiche, in un clima non giudicante si favorirà lo sviluppo delle potenzialità espressive e creative dei partecipanti attraverso l'uso del corpo, della musica e di materiali artistici. E' rivolto a tutti coloro che desiderano sperimentare un modo creativo ed espressivo di relazionarsi con se stessi e con gli altri, senza rinunciare a giocare e ad emozionarsi.

Si consiglia un abbigliamento comodo.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19 - MILANO
SABATO 16 GIUGNO 2018 DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 18,00**

PREZZO: € 80,00
(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data del workshop)

PER STUDENTI E LAUREANDI IN PSICOLOGIA O MEDICINA: € 30,00

LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO IL 06/06/2018

IL WORKSHOP SI TERRA' SOLO SE VERRA' RAGGIUNTO UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI