



## Progetto di Educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica

Tra le competenze personali che ci permettono di vivere in salute, definite Life Skills dall'Organizzazione Mondiale della Sanità c'è la **Consapevolezza di sé**. Ci permette di conoscere noi stessi attraverso l'ascolto del corpo, l'alfabetizzazione delle emozioni che proviamo e cogliendo tutti i segnali che arrivano dal nostro interno per far fronte alle situazioni quotidiane.

Essere consapevoli ci permette di scegliere cos'è giusto o meno per noi in quel momento, di prendere decisioni in maniera lucida e presente al nostro sentire più profondo.

**La consapevolezza di Sé** è il nucleo fondamentale del Progetto Gaia che riteniamo sia la base essenziale per lo sviluppo della dignità umana, del rispetto, della responsabilità e della cittadinanza globale, per il miglioramento del benessere psicofisico, dell' "intelligenza emotiva" e per stimolare un ruolo attivo e creativo nella realizzazione di una società più consapevole e sostenibile. Riteniamo che solo una nuova consapevolezza di Sé possa portare alla realizzazione di una società più etica e sostenibile. Il Progetto Gaia si rivolge a tutti, giovani e adulti, anche in condizioni di disagio sociale e culturale, per attivare le risorse personali e migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

### CI OCCUPEREMO DI:

#### Esplorazione corporea

#### Contatto corporeo con tecniche facilitate

#### Sperimentare la nostra energia elettromagnetica

#### Scoprire i blocchi corporei e le loro emozioni

### DATE:

Lunedì 15 Febbraio 20:45-21:45

Lunedì 22 Febbraio 20:45-21:45

Lunedì 1 Marzo 20:45-21:45

Lunedì 8 Marzo 20:45-21:45

Lunedì 15 Marzo 20:45-21:45

Lunedì 22 Marzo 20:45-21:45

### Perché partecipare?

Ogni incontro offre la possibilità di prenderti un momento per te stesso in un ambiente di apertura e non giudizio, dove condividere, portare attenzione a quello che succede dentro e fuori di te e imparare degli strumenti/pratiche utili nel tuo quotidiano.

#### Relatrice

Carolina Dalle Palle psicologa e trainer  
Junior LIFE SKILLS® Italia.

#### Dove?

Piattaforma Zoom

#### INFO E ISCRIZIONI

Contattare  
segreteria@lifeskills.it  
+39 3662611598

**ISCRIZIONI ENTRO 10/02.** Il ciclo di incontri partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti e sarà confermato entro Venerdì 12/02.

