



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

**Prendere consapevolezza di come possiamo essere
cittadini globali**

DATE:

Martedì 12 Ottobre 20:30-22:00

Martedì 19 Ottobre 20:30-22:00

Martedì 26 Ottobre 20:30-22:00

Martedì 2 Novembre 20:30-22:00

Martedì 9 Novembre 20:30-22:00

Martedì 16 Novembre 20:30-22:00

Martedì 23 Novembre 20:30-22:00

Martedì 30 Novembre 20:30-22:00

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
LIFE SKILLS® Italia.

Dove?

Piattaforma Zoom

INFO E ISCRIZIONI

Contattare
segreteria@lifeskills.it
+39 3662611598

ISCRIZIONI ENTRO 4/10. Il ciclo di incontri partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti e sarà confermato entro Sabato 9/10.

