



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 8 Febbraio dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 15 Febbraio dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 22 Febbraio dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 1 Marzo dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 8 Marzo dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 15 Marzo dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 22 Marzo dalle 20.30 alle 22.00

Martedì 29 Marzo dalle 20.30 alle 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**

Alice Bianchi  
Operatrice Progetto Gaia e trainer LIFE SKILLS® Italia.

**Dove?**

Piattaforma Zoom

**INFO E ISCRIZIONI**

Contattare  
segreteria@lifeskills.it  
+39 3662611598

Iscrizioni entro Lunedì  
31/01/2022.

Il ciclo di incontri partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti e sarà confermato entro Sabato 05/02/2022.