

# SENTIRSI PER NON PERDERSI

## LABORATORIO ESPERIENZIALE DI CONSAPEVOLEZZA PSICO-CORPOREA

Qualcosa non va...ma che cosa?

A volte non riusciamo a capire come ci sentiamo.

La non consapevolezza di ciò che viviamo può ricadere sul corpo generando stati di stress psicofisico (stanchezza, tensione muscolare, tachicardia, emicrania ecc.).

È importante saper ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni.

È proprio nel nostro corpo, infatti, che vengono memorizzate le esperienze che viviamo.

“Sentirsi per non perdersi” è un laboratorio esperienziale che vuole essere un’occasione per iniziare ad ascoltarsi con gentilezza. Un percorso di conoscenza di sé, per favorire una maggior consapevolezza della propria esperienza ed il recupero delle energie fisiche e psichiche.

Sono previsti 5 incontri della durata di 90 minuti ciascuno, nei quali verranno proposti:

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

ESERCIZI DI RILASSAMENTO

ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE

ASCOLTO DEL CORPO E DELLE EMOZIONI

ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA NEL QUI ED ORA

CONDIVISIONE DELL’ESPERIENZA NEL GRUPPO

Costo del corso 100 € (studenti 80 €) È previsto un incontro di presentazione gratuito con ogni partecipante prima dell’inizio del corso .  
Per Informazioni e iscrizioni: Dott.ssa Claudia Ferretti – Psicologa: 3201533264 - Dott.ssa Anna Mura – Psicologa: 3296434181 [info@murapsico.it](mailto:info@murapsico.it)