

“L’emozione nasce là dove mente e corpo si incontrano” (E. Tolle)

# **EMOZIONI e SALUTE**



*Evento patrocinato da S.I.Co. Società Italiana Counseling*



*Scopriremo come funziona il nostro corpo; quanto pensieri, emozioni e stati d’animo influenzino la nostra salute. Impareremo tecniche di rilassamento per abbassare lo stress; vivremo attraverso esercizi e danze emozioni che ci fanno stare bene e facilitano le relazioni con gli altri; con l’espressione attraverso il disegno, il colore, potremo seguire di volta in volta la nostra evoluzione.*

## **4 incontri TEORICO-ESPERIENZIALI**

*a cadenza mensile*

**1° incontro: EMOZIONI E MEDICINA**

**03 febbraio 2018**

**2° incontro: LA’ DOVE BATTE IL CUORE**

**03 marzo 2018**

**3° incontro: LO STRESS, UN VELENO NASCOSTO**

**28 aprile 2018**

**4° incontro: LA MALATTIA NELLA NUOVA MEDICINA INTEGRATA**

**26 maggio 2018\*\*\***

*Alla luce delle più recenti scoperte in ambito medico e biologico non è più possibile considerare l'individuo alla stregua di una macchina una cui parte, in caso di malattia, deve essere sostituita o riparata. Al contrario, una moderna (e antichissima) idea di "integrazione" della medicina restituisce potere alle persone, alla propria storia ed alle proprie emozioni nel mantenimento della salute e nell'affrontare le malattie. Questo ruolo, attivo per poter essere gestito al meglio, richiede consapevolezza su come funzioniamo e su chi siamo davvero.....*

**I primi tre incontri si svolgeranno presso:**

*Istituto Oceano sintesi - Via Felicità Morandi 19 (MM 1 Rovereto)  
angolo via Bolzano. (uscita via Bolzano poi 5 min. a piedi)*

**\*\*\* l'ultimo incontro si svolgerà presso**

*La Tana dei Dragoni - Via Savona 1 (MM2 S.Agostino)*

**Orari: sabato dalle 14.30 alle 18.00**

**COSTO PER IL CICLO DI 4 INCONTRI: € 80,00**

**Per ogni singolo modulo: € 25,00**

**Minimo 8 - Massimo 20 persone a incontro**

**E' richiesta la prenotazione**

**Portare un quaderno – fogli da disegno 4 x 4 – pennarelli colorati**  
**Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo**

**Si rilasciano 3 Crediti Formativi CAP/S.I.Co. per ogni incontro**

**Per informazioni ed iscrizioni:**

**carlabraglia@yahoo.it - cell. 393-0255387**

**Relatori:**

**Alessandra Toselli**, Medico-Counselor sistemico con specializzazione in ambito sanitario

**Carla Braglia**, Professional Expert Counselor – Operatrice Biodanza e Dance Movementtherapy – Embodiment e Reliving