

“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 a Milano 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 a Milano 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 A4 – 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