

SELF-COMPASSION & NEUROGRAFICA®

Prendersi cura di sé. Incontrare gli altri. Creare connessioni

CORSO GRATUITO • 8 INCONTRI (inizio 6 ottobre)

Un percorso per conoscere meglio se stessi, sviluppare un atteggiamento più accogliente e compassionevole verso di sé e riscoprire il valore della relazione e della condivisione.

Uno spazio per fermarsi, ascoltarsi e incontrarsi, imparando a:

- ridurre autocritica e autosabotaggio
- sviluppare accettazione e compassione verso se stessi
- affrontare le difficoltà con maggiore consapevolezza e gentilezza
- sperimentare il valore del dare e ricevere sostegno
- creare socialità, connessione e nuove relazioni

COME?

- Compassionate Mind Training (CFT)
- Mindfulness
- Disegno neurografico
- Condivisione in gruppo

VIENI A CONOSCERE IL CORSO!

Partecipa a una delle due presentazioni gratuite:

MARTEDÌ 15 SETTEMBRE • ORE 18:00

SABATO 26 SETTEMBRE • ORE 11:00

Siena, Società Dante Alighieri

Via Tommaso Pendola 37

Durante la presentazione potrai conoscere il programma, le date, sperimentare alcune attività e scoprire se il percorso fa per te.

CORSO GRATUITO E APERTO A TUTTI

Info e iscrizioni: segreteria@ladantesiena.it o whatsapp 368965002