

# Esplorare il proprio mondo



Un viaggio originale in quattro tappe alla scoperta delle nostre emozioni per divenire *ciò che siamo.*

---

---

Molte delle paure, e dei comportamenti che agiamo e non ci piacciono, possono essere ricondotti al tipo di vita che conduciamo, che ci porta a **non vivere mai il presente.**



Conoscere noi stessi e le nostre potenzialità psico-fisiche ci permette di contenere le emozioni negative e divenire efficaci nei rapporti, al lavoro, in famiglia, con gli amici.

Attraverso il movimento consapevole, il condividere il proprio vissuto col gruppo - in un luogo protetto e sotto la guida di un counselor - si arriva a comprendere le proprie emozioni senza esserne sopraffatti.

Gli incontri tematici si basano sull'integrazione tra tecniche di counseling breve, arti marziali e orientali e hanno l'obiettivo di far emergere il potenziale che ognuno di noi ha dentro di sé, per vivere bene nel *Qui e Ora.*



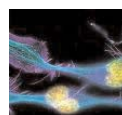
**Stretching, no stress.** - come riconoscere il distress e gestire lo stress sia mentalmente che fisicamente.



**Attraverso lo specchio per vedere come Alice.** Vedere se stessi con gli occhi degli altri



**Arti magiche.** - Tecniche di attenzione e consapevolezza



**Il gruppo.** - Apprendere dalle diversità

---

Costo: 40€ per ogni incontro; 140€ per l'intero pacchetto di 4 incontri

Luogo: palestra Fulvio Bernardini (zona Tiburtina-Pietralata)

Date e orari: ogni 15 giorni, da giovedì 17 Gennaio - dalle 19.00-21.30

Abbigliamento: tuta da ginnastica

Per informazioni contattare  
dott. Stefano Masci  
**338.168.49.64**  
**sm@com-e.org**