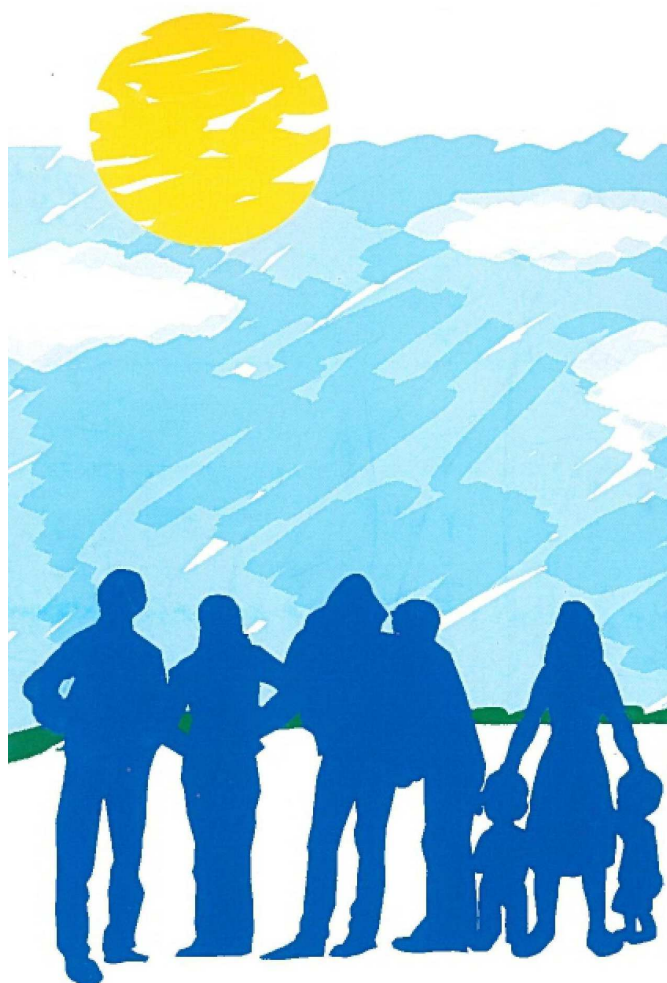


LABORATORI "VIAGGIO IN NOI STESSI"

"DIALOGO CON LE EMOZIONI NELLE CRISI"

Aprile - Ottobre 2022



FERRARA

COPPARO

Bisogni e nascita della consapevolezza

GIOVEDÌ 14 APRILE

SABATO 23 APRILE

Sensi - pensiero Automatico - Desideri

GIOVEDÌ 28 APRILE

SABATO 7 MAGGIO

Dialogo interno e meditazione yoga

GIOVEDÌ 12 MAGGIO

SABATO 21 MAGGIO

Emozioni - percorsi che fanno crescere

GIOVEDÌ 26 MAGGIO

SABATO 4 GIUGNO

Narrazione di sé e scrittura

GIOVEDÌ 9 GIUGNO

SABATO 18 GIUGNO

Pensiero giudicante Chiuso - Aspettative

GIOVEDÌ 23 GIUGNO

SABATO 25 GIUGNO

Pensiero riflessivo Aperto - Creatività

GIOVEDÌ 30 GIUGNO

SABATO 2 LUGLIO

Dialogo interno e Immagine di Sé

GIOVEDÌ 22 SETTEMBRE

SABATO 17 SETTEMBRE

Bisogni e Sofferenze emotive

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE

SABATO 1 OTTOBRE

Crisi - Sbagli - Cercare consapevolezza

GIOVEDÌ 13 OTTOBRE

SABATO 8 OTTOBRE

QUANDO E DOVE:

Giovedì ore 16.00 -18.00

Casa del Volontariato
Via Ravenna 52 - Ferrara

Sabato ore 15.30-17.30

Palazzo Zardi
Via Garibaldi 104 - Copparo



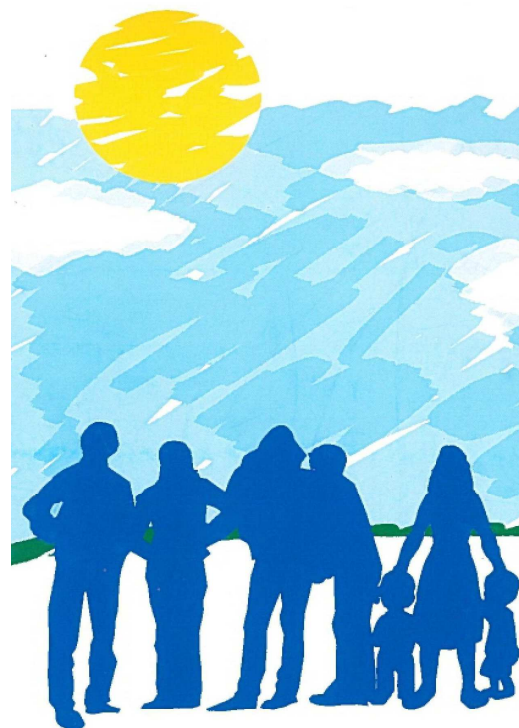
“Non Più Soli”
per la salute mentale
Associazione di volontariato

CSV
TERRE ESTENSI odv
Centro di Servizio per il Volontariato di Ferrara e Modena



LE PAROLE CHIAVE VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

- 1. DESIDERIO di conoscere gli altri**
- 2. ASCOLTO con Empatia**
- 3. RICONOCIMENTO dell'altro**
- 4. IMPARARE dalle differenze**
- 5. OBIETTIVI da raggiungere insieme**
- 6. SCOPRIRE nuovi Punto di Vista**
- 7. MERAVIGLIARSI e sorridere**
- 8. AUTO-IRONIA per non esagerare**
- 9. RIDERE NON PIU' DA SOLI prendersi in giro**



Il 3° Laboratorio del 12 – 21 maggio verrà facilitato dalla proff.ssa Adriana Di Pietro –
Federazione Italiana Yoga

Il 5° Laboratorio del 9 e 18 giugno verrà facilitato dalla proff.ssa Rossana Gallio Dal Bo

Tutti gli altri Laboratori verranno facilitati dal Dott. Giovanni Ruviero, medico
psichiatra psicoterapeuta

La partecipazione è gratuita
Iscrizioni: tel. 389 6370828
g.ruviero@libero.it