

Auto mutuo aiuto in rete odv

## LABORATORI 2026

### “Cittadini nei Percorsi Consapevoli delle Sofferenze Psichiche ”

### “COME FUNZIONA IL PENSIERO?”

### Ricerca sulle Esperienze di Armonia e Disarmonia nelle DEPRESSIONI

*marzo-ottobre 2026, anno sedicesimo*



#### QUANDO E DOVE:

**Giovedì** ore 17.00 -18.30

Casa del Volontariato

Via Ravenna 52 - Ferrara

**Sabato** ore 15.30-17.30

Palazzo Zardi

Via Garibaldi 104 - Copparo

*\*La durata di ogni incontro è di ore 1,30',  
prolungabile di 30 minuti*

#### FERRARA

#### COPPARO

**Prima il CUORE sente, poi la RAGIONE  
pensa**

GIOVEDÌ 5 MARZO

SABATO 14 MARZO

**Armonia e Disarmonia nelle Aspettative  
Perdute**

GIOVEDÌ 19 MARZO

SABATO 28 MARZO

**L'amarezza delle Delusioni**

GIOVEDÌ 2 APRILE

SABATO 11 APRILE

**Disarmonia nelle Emozioni**

GIOVEDÌ 16 APRILE

SABATO 9 MAGGIO

**Disarmonia nel Corpo**

GIOVEDÌ 30 APRILE

SABATO 23 MAGGIO

**Disarmonia nella Auto-Stima**

GIOVEDÌ 14 MAGGIO

SABATO 6 GIUGNO

**Disarmonia nei Sentimenti**

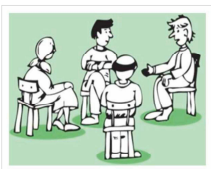
GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

SABATO 26 SETTEMBRE

**Dialoghi di ricerca e di Auto Mutuo Aiuto**

GIOVEDÌ 8 OTTOBRE

SABATO 10 OTTOBRE



Auto mutuo aiuto in rete odv

**All'inizio dei Laboratori sarà distribuito un quadernino di Appunti di Ricerca Pratica di Esperienze. Si tratta di una bozza che richiede una collaborazione per eventuali correzioni, cambiamenti, integrazioni per Percorsi Consapevoli delle Sofferenze delle Depressioni.**

**Si potrà realizzare insieme una nuova "edizione" come Appunti di CONSAPEVOLEZZA costruiti insieme per i Gruppi di Auto Mutuo Aiuto e per le persone interessate.**

**Si chiede cortesemente l'iscrizione ai laboratori inviando un messaggio di richiesta al facilitatore Dott. Giovanni Ruviero su whatsapp al numero 389 6370828 o scrivendo un'email a [g.ruviero@libero.it](mailto:g.ruviero@libero.it)**



**La partecipazione è gratuita e aperta ai cittadini**