

LE EMOZIONI NEL CORPO

Data: Mercoledì 15 aprile

Orario: 21 – 22.30

Programma

E' esperienza comune quella di identificare le emozioni provate in base a sensazioni fisiche; così ci capiterà di sentire il cuore in gola o lo stomaco chiuso quando aspettiamo con ansia il verificarsi di un evento tanto atteso, oppure impallidiremo e ci sembrerà di essere paralizzati dalla paura di fronte a un evento spaventoso oppure ancora arrossiremo e tremaremo di rabbia di fronte ad un grave torto subito. Lo scopo del seminario è riflettere sulla relazione mente/corpo nelle emozioni, e prevederà l'uso del disegno per rappresentare le emozioni associate al proprio corpo.

Materiale necessario: carta da pacco bianca 2mt x 1, matita, matite o pennarelli colorati.

Conduce Valentina Sambrotta, counselor della relazione d'aiuto, sociologa con curriculum in criminalità e sicurezza, esperta in psicologia forense e criminologia – www.valentinasambrotta.it

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il seminario è gratuito!

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506

Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione.