



in.
sie
me

il Centro
per le Famiglie
di Mantova

Lia

Lavoro, Informazione, Ascolto

MERCOLEDÌ 4, 11, 18, 25 OTTOBRE;

8, 15, 22, 29 NOVEMBRE

ORE 18.30 - 19.45

IO POSSO DANZARE LA VITA Danzaterapia secondo il metodo Danzarima

Il percorso si rivolge a donne di ogni età e vuole essere un'occasione di crescita personale, oltre che uno strumento di potenziamento della propria autostima, di possibilità di entrare in connessione con la propria energia e di esprimere le emozioni liberamente, alleviando lo stress. Con il metodo Danzarima i movimenti fluiscono liberi, spontanei e istintivi. Si lascia "parlare il corpo", il quale con gesti e forme racconta la propria storia, fatta di emozioni, fragilità e punti di forza.

Danzarima, oltre alla danza come espressione autentica del nostro sé, utilizza più linguaggi: ritmico musicale, narrativo e grafico pittorico.

Alle partecipanti è richiesto un abbigliamento comodo e un materassino per il momento finale di rilassamento.

Associazione CAV - Centro di Aiuto Alla Vita ONLUS con Vanda Pasolini Counsellor Transpersonale, esperta in danzaterapia secondo il metodo Danzarima

Con il contributo di

Fondazione
CARIPLO


Fondazione Comunità Mantovana Onlus

LUNEDÌ 2, 9, 16, 23, 30 OTTOBRE

ORE 18.00 - 19.30

IL TEMPO PER ME Percorso breve di counselling di gruppo

A ogni donna, nel corso della vita, capita di essere chiamata a cercare un equilibrio tra i propri bisogni e quelli altrui e, in questo sforzo continuo, si rischia spesso di perdere di vista se stesse e la consapevolezza delle proprie potenzialità. Il percorso è rivolto a donne che desiderano ricontattare le proprie risorse interiori, per mettersi in gioco in modo nuovo e maggiormente efficace ed esplorare la consapevolezza di sé (chi sono io oggi) ed il proprio senso di efficacia personale (come posso essere più assertiva), con l'obiettivo di accrescere la percezione del proprio valore e la capacità di essere «agenti attivi» della propria vita. Perché partecipare? Per ascoltarsi. Per ripartire da sé. Per liberarsi dal carico mentale. Per mettersi al centro della propria vita. Perché il gruppo è un forte acceleratore di cambiamento.

Società Cooperativa Sociale Centro Donne Mantova ONLUS con Claudia Forini, Counsellor Professionista, Talent Coach



Via Ariosto 61, Mantova
(Valletta Valsecchi)
www.centrofamiglieinsieme.it

ISCRIZIONI tramite e-mail arealudica@centrofamiglieinsieme.it
oppure via telefono/WhatsApp al + 39 328 1367354