

Fare amicizia con il proprio corpo

percorso di **mindfulness** e **compassion** focalizzato sulla relazione con il corpo



Migliaia di persone ogni giorno lottano con il proprio corpo o la propria immagine, oppure maltrattano il proprio corpo per tenere a bada emozioni dolorose.

Per proteggerci attiviamo spesso strategie di controllo che possono alimentare l'insoddisfazione e la sofferenza.

E se potessimo sperimentare un approccio differente? Incontrare il nostro corpo e le sue manifestazioni in uno spazio sicuro? Se potessimo iniziare a trattarlo come un buon amico e compagno di viaggio?

Proponiamo un percorso di gruppo, per meditare insieme e iniziare a incontrare il corpo e le emozioni che in esso si manifestano, coltivando il coraggio, la saggezza, la benevolenza.

Calendario 2023:

Giovedì 12 gennaio

Giovedì 26 gennaio

Giovedì 9 febbraio

Giovedì 23 febbraio

Giovedì 9 marzo*

Giovedì 23 marzo*

* Incontri facoltativi, dedicati nello specifico al tema dell'alimentazione emotiva e del binge eating

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Jennifer Faietti

Per informazioni e iscrizioni scrivere a jennifer.faietti@gmail.com

Iscrizioni entro mercoledì 4 gennaio 2023

Gli incontri si svolgeranno dalle 19:00 alle 20:30

Presso il Centro LEAVES di Reggio Emilia

<https://www.centroleaves.it>

