

# fare amicizia con il proprio corpo

ed. estate 2023

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



Thich Nhat Hanh

**giovedì 6, 13, 20, 27 LUGLIO dalle 19:30 alle 20:30**

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Jennifer Faietti

Presso il Centro LEAVES di Reggio Emilia <https://www.centroleaves.it>

Su richiesta è possibile partecipare anche online su piattaforma ZOOM

Iscrizioni entro martedì 27 giugno

Per informazioni e iscrizioni scrivere a [jennifer.faietti@gmail.com](mailto:jennifer.faietti@gmail.com)