

**CALENDARIO INCONTRI E APPUNTAMENTI DI  
CRESCITA PERSONALE INVERNO 2022**

**A CURA DI CLARA ROSINA PRESSO STUDIO  
COUNSELING GENOVA**

**CORSO “MENTAL POSTURAL, lavorare sulla  
consapevolezza del corpo”II EDIZIONE**

**3 INCONTRI:**

**mercoledì 18 gennaio ORE 19.00/20.30**

**mercoledì 25 gennaio**

**mercoledì 1 febbraio**

**I PARTECIPANTI AVRANNO MODO DI  
CONOSCERE L'APPLICAZIONE DELLA  
GINNASTICA POSTURALE CONSAPEVOLE A  
TECNICHE DI ASCOLTO DEL CORPO STATICHE E  
DINAMICHE, MINDFULNESS E RILASSAMENTO  
PER CONOSCERE ( E RISOLVERE ATTRAVERSO  
TECNICHE SEMPLICI) LE DINAMICHE  
FUNZIONALI DEL PROPRIO CORPO E COME GLI  
ATTEGGIAMENTI MENTALI ED EMOTIVI**

**CONDIZIONINO LA POSTURA CAUSANDO  
FASTIDI CHE SI RIFLETTONO SUL PROPRIO  
STATO DI BEN-ESSERE GENERALE.**

**INCONTRI IN GRUPPO DI COSTELLAZIONI  
FAMILIARI E SISTEMICHE**

**Giovedì 12 gennaio ORE 18.00/22.30**

**Sabato 21 gennaio ORE 9.30/14.00**

**Giovedì 16 febbraio ORE 18.00/22.30**

**Sabato 25 febbraio ORE 9.30/14.00**

**Giovedì 16 marzo ORE 18.00/22.30**

**Sabato 25 marzo ORE 9.30/14.00**

**LE COSTELLAZIONI FAMILIARI SONO UN  
METODO STRAORDINARIO PER ACCRESCERE LA  
CONSAPEVOLEZZA INDIVIDUALE SULLE  
DINAMICHE NASCOSTE ALL'INTERNO DEL  
PROPRIO SISTEMA FAMILIARE ATTUALE O DI  
ORIGINE, CONTRIBUISCONO A SCIogliere  
EMOZIONI IRRISOLTE E SITUAZIONI DIFFICILI**

**CHE OSTACOLANO LA PIENA REALIZZAZIONE E IL RAGGIUNGIMENTO DEI PROPRI OBIETTIVI, RIPORTANDO LA PERSONA AL PROPRIO POSTO DI APPARTENENZA E PERMETTENDOLE DI VIVERE A PIENO E LIBERAMENTE IL PROPRIO DESTINO. LE COSTELLAZIONI POSSONO ESSERE APPLICATE ANCHE IN AMBITI DIVERSI DALLA FAMIGLIA, IN AZIENDA, GRUPPI E ORGANIZZAZIONI, PER RISOVERE DINAMICHE DISFUNZIONALI E CONFLITTI (COSTELLAZIONI SISTEMICHE).**

**SESSIONI DI ASCOLTO DEL CORPO E RILASSAMENTO**

**TUTTI I MARTEDI' A PARTIRE DAL 10 GENNAIO DALLE 20.00 ALLE 21.00.**

**PER INFO SU COSTI E ISCRIZIONI CONTATTAMI AL 333 8425345 E/O VIA MAIL CLARA@CLARAROSINA.IT**