

**LA PSICHE SI VESTE DI AUTUNNO:
COME RIPARTIRE A VIVERE IN TONO POSITIVO
LABORATORIO ESPERIENZIALE PER VINCERE L'ANSIA E LO STRESS
A CURA DELLA DOTT.SSA PATRIZIA MULTARI
E CON IL PATROCINIO GRATUITO DELLE STRUTTURE TERRITORIALI.**



Dott.ssa Patrizia Multari
Psicologa Psicoterapeuta



Comune di Ozegna



C.I.S.S. 38 Cuornè



Centro per le Famiglie
Facciamo Centro

In autunno, spesso a causa di bassa autostima, insicurezza e tono dell'umore, molte persone -le più sensibili- sono predisposte a sperimentare stati di ansia e di depressione. Il laboratorio esperienziale avrà l'obiettivo di **favorire la costruzione di pensieri positivi imparando a gestire le proprie emozioni.**

Obiettivi: acquisire conoscenze e sperimentare le pratiche più idonee per la gestione dello stress favorendo la propria auto-percezione e fiducia personale.

Contenuti: meditazioni guidate, disegni, confronti di gruppo e in coppia, compassion focused therapy, tecniche di rilassamento e Mindfulness - Protocollo MBSR.

Costi: il costo dell'intero percorso è di 257 euro.

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare al numero 3331959689
entro il 15/10/2022.**

Il laboratorio si svolgerà **in presenza** (secondo la normativa anti-Covid vigente) e si articolerà in **8 incontri settimanali** della durata di 1 ora (60 minuti) ciascuno, **il mercoledì (o data da destinarsi a seconda delle adesioni) dalle ore 21:00 alle ore 22:00 oppure dalle 18:30 alle 19:30**, presso il **Palazzetto dello Sport "Natalina Morena" di Ozegna (TO)**.

Il percorso del laboratorio esperienziale **sarà attivato solo se si raggiungerà il numero minimo di dieci iscritti.**

**Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica,
un tappetino o una coperta.**

Vi aspettiamo numerosi!

DOTTORESSA PATRIZIA MULTARI – PSICOLOGA CLINICA E DELLO SPORT, SESSUOLOGA,
PSICOTERAPEUTA – GRUPPO ANALITICA, PRACTITIONER E.M.D.R., MEDIATRICE FAMILIARE, ESPERTA
IN TECNICHE DEL BENESSERE E MINDFULNESS MBSR – VIA PER CUCEGLIO 27, 10011 AGLIÈ (TO)
EMAIL: dottorressa.multari@gmail.com – TEL.: 3331959689