



Seminario sul Benessere della persona

Il seminario, promosso in collaborazione con il **Centro Kara** di Falconara Marittima, si inserisce in un progetto finalizzato alla promozione della salute, intesa come quello stato di benessere che consente a ciascuno di esprimere le proprie potenzialità e di raggiungere quel delicato **equilibrio tra mente e corpo** che spesso viene messo alla prova dalle circostanze della vita.

L'obiettivo è quello di riuscire a **stare bene con se stessi ed il proprio corpo**, imparando a conoscersi, accettarsi e valorizzarsi, affrontando nel miglior modo possibile quelle situazioni che a volte creano un disordine tanto nella sfera psicologica che in quella fisica.

Sono previsti 10 incontri, in occasione dei quali verranno affrontati altrettanti argomenti in modo interattivo ed esperienziale alternando anche momenti di tipo didattico e psicoeducativo, lasciando spazio a commenti e domande ed alla condivisione di eventuali esperienze personali.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- 8 FEBBRAIO** come ascoltare i messaggi del corpo: il linguaggio dei sintomi;
- 22 FEBBRAIO** Autostima ed accettazione di sé e dei propri limiti: ricomincio da me;
- 8 MARZO** Ansia, angoscia ed attacchi di panico: le emozioni ed i segnali che non ascoltiamo;
- 22 MARZO** Disturbi alimentari: il difficile rapporto con il cibo che può diventare una malattia;
- 5 APRILE** Relazioni affettive: l'incontro tra due corpi, due menti, due cuori;
- 12 APRILE** Rapporto genitori - figli all'interno del ciclo vitale;
- 26 APRILE** Le varie forme di addio: come e perché ci si separa;
- 10 MAGGIO** Il male oscuro: sintomi e vissuti relazionali della depressione;

17 MAGGIO Il trauma psicologico e le sue conseguenze;

31 MAGGIO Il lutto: dal dolore all'elaborazione.

Il seminario sarà condotto dalla

Dr.ssa Cristiana Frattesi, Psicologa Psicoterapeuta

Sede e Orari

Gli incontri si terranno il giovedì dalle 19,00 alle 21,00 presso il centro Kara di Falconara Marittima (Via del Consorzio, 2) con cadenza quindicinale, sulla base del calendario sopra riportato.

Per informazioni e costi contattare:

Dalia Ilari c/o Centro Kara Tel. 071.918064 - 389.5859302 • centrokara@gmail.com