

# AMARSI PER AMARE

Percorso di consapevolezza per risuonare  
al meglio nella propria vita e con gli altri.

*“Quando si chiude una porta, si può aprire di nuovo...anche la porta del tuo cuore”*

Dubbi e perplessità ci offuscano il cuore e la mente e ci impediscono di essere liberi di scegliere. Il percorso che proponiamo ha la finalità di aiutare e sviluppare la propria forza interiore e i propri talenti. Osserveremo le evoluzioni e i miglioramenti nella nostra vita. In ogni incontro toccheremo un tema che è parte di ciascuno di noi come le relazioni, il lavoro, il proprio centro di gravità, utilizzando vari strumenti come le costellazioni sistemiche familiari, esercizi di consapevolezza corporea, esercizi per alleggerire la mente, tecniche di comunicazione efficace per migliorare le relazioni con gli altri. Ci daremo inoltre la possibilità di coltivare dentro di noi anche uno spazio di armonico silenzio.



condotto da:  
Mary Rose Adams counselor sistemico  
Anita Godi psicologa psicoterapeuta

*Il percorso si svolgerà dalle ore 20.30 alle 22.30 nelle date:*

13 NOVEMBRE    11 DICEMBRE    15 GENNAIO    5 FEBBRAIO  
26 FEBBRAIO    19 MARZO    9 APRILE

*11 MAGGIO si svolgerà la giornata di lavoro conclusiva*



Studio di Medicina  
Sistemica Integrata

*Prenotazioni e informazioni :*

**Studio di Medicina Sistemica Integrata**

Stradone Porta Palio, 68 - 37122 - Verona - Tel 045.8013519

[info@medicinasistemicaintegrata.com](mailto:info@medicinasistemicaintegrata.com)

[www.medicinasistemicaintegrata.com](http://www.medicinasistemicaintegrata.com)