



Studio di Medicina  
Sistemica Integrata

# Conoscenza e Coscienza

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

*“Ti sei mai chiesta perché le corde suonano, Già?*

*Fanno resistenza alla pressione. E' da quella resistenza che nasce la musica.*

*Come nella vita: è dalla capacità di resistere alla pressione che nascerà la tua musica migliore.”*

*Avrò cura di te, 2014*

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  
*in collaborazione con ARBES*

**Presentazione 8 novembre 2016 - ore 20.30**

presso Studio di Medicina Sistemica Integrata - ingresso libero con prenotazione

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

15 NOVEMBRE  
7 FEBBRAIO

29 NOVEMBRE  
28 FEBBRAIO

13 DICEMBRE  
14 MARZO

17 GENNAIO

---

*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)