



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CORSO APPUNTAMENTI CON ME

Capirsi x conoscersi x cambiare.
Emozioni negative, alleate "per la vita"
Condotto da Mariarosaria Rapisarda (psicologa)



Laboratori esperienziali per aumentare la consapevolezza e la conoscenza di se stessi, del proprio mondo emotivo e delle emozioni negative (paura, rabbia, tristezza...)

- Emozioni negative: alleate "per la vita"
- Come può essere la PAURA?
- "50 sfumature di RABBIA"
- Le trappole della TRISTEZZA
- STRESS is the New Black
- Hai una notifica da parte del CORPO

Quando: giovedì 31 marzo; 7-14-21-28 aprile; 5 maggio dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Centro Civico, p.zza Soldini 8

Costo: € 90; è possibile iscriversi ai singoli incontri al costo di € 15 ciascuno

Numero minimo iscritti: 10

Iscrizioni entro: 19 marzo

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it