

**ARRABBIARSI PER  
RITROVARSI**

**- RABBIA -**

L'EMOZIONE CHE  
GUARISCE

ISTRUZIONI PER  
L'USO

StudioArmonia  
Psicologia e Ben-Essere  
ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

**DOMENICA 22  
FEBBRAIO  
09.30 - 18.30**



**FERMARSI  
ASCOLTARSI  
ESPRIMERSI**

*...alla ricerca di un equilibrio possibile...*

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO VENERDI 20 FEBBRAIO**

L'incontro è rivolto a tutte quelle persone che desiderano fermarsi, ascoltarsi, e consapevolizzare il proprio rapporto con la rabbia per migliorare il rapporto con il proprio corpo, con se stessi e con gli altri; per sciogliere le tensioni muscolari; per trasformare i blocchi muscolari in energia positiva; per sperimentare il piacere di lasciarsi andare ed il piacere di sentirsi vivi, usando al meglio le potenzialità dell'emozione RABBIA.

Durante l'incontro, si alterneranno momenti di *teoria*, e *momenti esperienziali* mutuati dalla Bioenergetica. Verranno eseguiti esercizi di respirazione, di grounding, di movimento espressivo con uso della voce, di ritmo, con gli occhi, ed esercizi di contatto e relazione.

*Si consiglia un  
abbigliamento comodo per  
poter svolgere  
agevolmente gli esercizi.*

*Chiunque può arrabbiarsi, è facile.  
La cosa più difficile, è arrabbiarsi con la persona giusta,  
nella giusta misura, al momento giusto, per un giusto motivo e nella maniera giusta.  
(Aristotele)*

**COSTI**

€ 90,00 + Iscrizione Associazione (da diritto a 5 incontri gratuiti allo Sportello di Ascolto)

**CONDUCONO:**

Francesca Raffaelli (Psicoterapeuta): TEL. 340.60.98.695 - Mail: [francesca.raffaelli@libero.it](mailto:francesca.raffaelli@libero.it)

Giancarlo Smorto (Psicoterapeuta Bioenergetico): TEL. 347.91.14.703 - Mail: [gcarlo.smorto@tiscali.it](mailto:gcarlo.smorto@tiscali.it)

Associazione socio-culturale **STUDIO ARMONIA** Psicologia e Ben-Essere  
Via Basilicata,4/a- Aprilia - [info@studioarmonia.net](mailto:info@studioarmonia.net) - Tel. 06.87.67.61.20  
[www.studioarmonia.net-facebook.com/studioarmoniaAprilia](http://www.studioarmonia.net-facebook.com/studioarmoniaAprilia)