

# *Il Giovedì del Benessere*



Coscienza di sé      Relazioni      Emozioni      Energia e Chakra  
Naturopatia      Autostima      Fusione Mente-Corpo

## PROGRAMMA:

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| 4<br>Febbraio  | LA VISIONE OLISTICA DELLA SALUTE: gli strumenti per "accordarla"                                      | Tutti i professionisti                 |
| 25<br>Febbraio | AVERE UN CORPO O ESSERE UN CORPO?<br>Rieducarsi alla salute con il QiGong e lo Shiatsu                | Federica Arbuatti<br>Laura Sistopaolo  |
| 10<br>Marzo    | L'ENERGIA E I CHAKRA.<br>Il Reiki e la Naturopatia per connettersi con sé e con l'universo            | Nicoletta Berlingeri<br>Simona Sciacca |
| 31<br>Marzo    | TRONCHI O GIUNCHI?<br>Piegarsi senza spezzarsi con la Psicologia ed il QiGong                         | Federica Arbuatti<br>Silvia Moroni     |
| 7 Aprile       | QUANTO MI PIACI!<br>Le motivazioni psicologiche dietro la scelta del partner                          | Alessandra Mallo<br>Vanessa Palombi    |
| 21 Aprile      | VOLTO PAGINA E...RISCRIVO LA MIA VITA!<br>Liberarsi da ruoli e situazioni limitanti                   | Vanessa Palombi                        |
| 5 Maggio       | EMOZIONARSI FA BENE?<br>Conoscere e sentire le emozioni con la Bioenergetica e l'approccio Rogersiano | Fiammetta Favalli<br>Giancarlo Smorto  |
| 19<br>Maggio   | M'AMO O NON M'AMO?<br>L'influenza dell'autostima nel benessere individuale                            | Vanessa Palombi<br>lonela Inauan       |

**Dove:** Caffè Culturale, Via Grassi 41, Aprilia – Tel: 0693376502

**Orario:** 21:00 – 22:30

**Prenotazione obbligatoria entro la mattina dell'incontro**

  
**StudioArmonia**  
Psicologia e Ben-Essere  
ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

