

ESPERIENZA PSICOMOTORIA
PER ADULTI

NEL TEMPO SOSPESO IL CORPO CI PARLA DI EMOZIONI...

Ascoltarsi per ritrovare sicurezza



Un'esperienza nella sala di psicomotricità per **ascoltare i segnali del corpo** e **prendersi cura di sé**, in questo tempo di incertezza. Per riflettere in gruppo sul sentire, pensare e gestire le emozioni.

Uno spazio e un tempo per ampliare la consapevolezza di sé e riflettere su come meglio vivere le relazioni con gli altri.

Esperienza corporea e di ascolto condotta dalla dott.ssa **Silvia Zottarel**, psicoterapeuta, e dalla dott.ssa **Alessia Borsato**, neuropsicomotricista.

Verranno fatte esperienze di psicomotricità relazionale e utilizzati contenuti dell'Analisi Transazionale con l'obiettivo di connettere sentire-pensare-fare.

Percorso di **3 incontri** presso la sala di psicomotricità in viale della Repubblica, 243 (dietro Ottica Demenego) a Treviso:

- sabato 19 settembre, dalle 9.30 alle 12.00
- sabato 26 settembre, dalle 9.30 alle 12.00
- sabato 3 ottobre, dalle 9.30 alle 12.00

Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

Verrà formato un **piccolo gruppo di 8 persone**.

Per approfondire elementi personali, i partecipanti potranno rivolgersi alla dott.ssa Silvia Zottarel per uno spazio individuale di ascolto.

Per informazioni e iscrizioni scrivere a silvia.zottarel@ideasociale.org o telefonare al 339 2195490 (8.00 - 13.30)