



# L'emozione del conoscersi: viaggio alla scoperta del proprio vivere le emozioni.

In un momento storico in cui viene esaltato e riconosciuto come vero il pensiero razionale, l'obiettivo del presente workshop è quello di proporre **un viaggio nelle infinite, possibili sfumature delle emozioni per facilitare una pienezza del vivere.**

E' infatti l'integrazione tra il pensiero razionale e un consapevole vissuto delle emozioni a offrire la possibilità di vivere pienamente la nostra vita psicologica e relazionale, ognuno a suo modo.

## TEORIA

- Fondamentali della psicologia delle emozioni.
- Il funzionamento del nostro cervello quando proviamo emozioni.
- Spunti di riflessione provenienti dalla psicoterapia della Gestalt.
- Ortho-Bionomy® e Emozioni

## PRATICA

La pratica occuperà la maggior parte del tempo, si effettuerà un percorso per scoprire le sfumature delle emozioni e il nostro rapporto con esse. Il gioco, l'esperienza, la meditazione, il teatro e la voglia di scoprirsi in uno spazio sicuro ci aiuteranno a rendere possibile tutto ciò.



**Sabato 27 e Domenica 28 Marzo 2010**

**dalle ore 10:00 alle ore 18:00**

Prenotazioni entro il 23 Marzo

### Sede

**Via della Moletta 10**

**Metro B Garbatella**

### Iscrizioni

**180 euro; 150 euro per associati CeNCA e Armonia di Vita, 110 euro per gli studenti**

LUMSA e Sapienza, l'iscrizione è comprensiva di attestato di partecipazione.

### Info e prenotazioni

**[www.cenca.it](http://www.cenca.it) e [www.armoniadvita.it](http://www.armoniadvita.it)**

**Cell. 366.3256210**



**Armonia di Vita**