



# COUNSELING DAY

21 OTTOBRE

## Evento

Meditazione e counseling: un viaggio verso l'isola del Sé

## Descrizione

Il counseling e la meditazione si incontrano su un terreno comune, quello della promozione del benessere della persona: imparare a guardarsi dentro e a conoscersi nel profondo aiuta ogni essere umano a gestire al meglio emozioni, pensieri e condizionamenti e a riscoprire le proprie risorse.

Durante questo incontro guiderò i partecipanti in una esperienza di riconnessione con il proprio corpo e con la propria interiorità e a vivere così un momento di presenza e centratura nel qui e ora. Dopo la meditazione ci sarà uno spazio dedicato al confronto su quello che si è vissuto durante l'esperienza.

A tutti i partecipanti sarà inviato successivamente l'audio della meditazione, affinché possano ripeterla ogni volta che vogliono per poter accrescere i benefici di questa pratica nel tempo.

## Luogo e orario

Online su Zoom

L'evento sarà di gruppo e si svolgerà dalle 10.00 alle 11.30

## Professionisti

Lucia Gerardi - Counselor Strategico Relazionale e Professional Advanced Counselor.  
Puoi vedere i miei contenuti su

- Instagram: @lucia\_gerardi
- Facebook: Lucia Gerardi - Counseling Strategico Relazionale

## Info e prenotazioni

Puoi mandare una email all'indirizzo [luciagerardicounseling@gmail.com](mailto:luciagerardicounseling@gmail.com) oppure un messaggio whatsapp al numero 370 153 9246 indicando, oltre alla tua richiesta di partecipazione, il nome e il cognome.

Counseling Day: una iniziativa promossa da

**AssoCounseling**  
Associazione Professionale di Categoria

Scopri tutti gli eventi su [www.counselingday.it](http://www.counselingday.it)