



COUNSELING DAY

21 OTTOBRE

Evento

Movimento e creatività in natura

Descrizione

Nella prima parte del workshop i partecipanti verranno accompagnati lungo i sentieri del parco a contatto con la Natura per riconoscere alcuni alberi, la loro bellezza e importanza per l'uomo. Inoltre i partecipanti verranno invitati a concentrarsi sul respiro per ritrovare armonia nel proprio corpo, alleviando lo stress quotidiano.

A seguire i partecipanti verranno facilitati a stimolare la loro creatività, immaginazione e collaborazione nella creazione guidata di un "mandala" utilizzando alcuni doni della natura.

La passeggiata immersi nella natura e l'attività creativa hanno come obiettivo principale quello di riconoscere nella Natura il contenitore dell'essenza e favorire un momento rilassante di consapevolezza e riconnessione con se stessi, concentrandosi sul momento presente. La pratica del counseling, mediata dall'immersione in Natura facilita i partecipanti all'attenzione e all'integrazione del corpo e delle emozioni attraverso l'assunzione della propria consapevolezza con una condivisione finale.

Luogo e orario

Giardino Lunetta Gamberini - Bologna, davanti l'entrata della Casa di Quartiere e Chiosco La Lunetta Gelateria e caffetteria - ore 10

Professionisti

Paola Bertoni

Info e prenotazioni

data entro la quale iscriversi: giovedì 19 ottobre

e_mail: paola.bertoni7@libero.it - cell.3402230571

Counseling Day: una iniziativa promossa da

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Scopri tutti gli eventi su www.counselingday.it