



COUNSELING DAY

21 OTTOBRE

Evento

Specchio delle mie brame

"il nostro corpo è un giardino di cui è giardiniere la nostra volontà" (W. Shakespeare)

Descrizione

Viviamo in una società inflazionata di termini come body shaming e body positivity, ma quanto veramente ognuno di noi ama il proprio corpo? Quanto quell'immagine che ci rimanda lo specchio ci piace, ci soddisfa, ci strappa un sorriso accattivante? Quanto siamo focalizzati più sul nascondere ciò che non ci piace, che sul mostrare ciò che ci piace? L'incontro di gruppo, gestito attraverso tecniche di counseling, ha lo scopo di attivare, grazie ad esercizi e domande, una maggiore consapevolezza sulle proprie modalità interiori che attraverso limitazioni o giudizi (introiettati o costruiti) inibiscono la propria espressività e creano un senso di incoerenza tra ciò che indossiamo e ciò che invece vorremmo indossare.

Questo incontro ha l'ambizione di aiutarti a demistificare tali credenze per andare verso un nuovo linguaggio interiore più benevolo con il tuo corpo, che inevitabilmente si rifletterà sulla tua immagine esteriore e sul tuo benessere generale.

Luogo e orario

Studio Tueiltuofiore di Monia Appicoglio, Montale 15.00-17.00

Professionisti

Silvia Sorelli, counselor e consulente d'immagine, esperta di comunicazione attraverso la valorizzazione dell'immagine personale e di morfologia del corpo.

Info e prenotazioni

A Silvia Sorelli tramite: whatsapp 3337930451, email: silvia.empoweryourimage@gmail.com, Messenger

Counseling Day: una iniziativa promossa da

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Scopri tutti gli eventi su www.counselingday.it