



COUNSELING DAY

21 ottobre

SCOPRI TUTTI GLI EVENTI SU WWW.COUNSELINGDAY.IT

EVENTO

Ri-connettersi

DESCRIZIONE

Nella prima parte dell'evento i partecipanti verranno accompagnati nel parco o nell'orto a contatto con la natura per riconoscere le piante, la loro bellezza e importanza per l'uomo.

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 creazione di un mandala riporta equilibrio e calma e permette di attivare un canale di comunicazione diretto con noi stessi per liberare energie, creatività e fantasia che andranno a nutrire e migliorare la vita di tutti i giorni. La passeggiata immersa 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 ri-connessione con se stessi, concentrandosi sul momento presente.

Attraverso questo workshop, la pratica del counseling, mediata dall'immersione in Natura e le tante metafore che offre, facilita i partecipanti all'attenzione e all'integrazione del corpo e delle emozioni attraverso l'assunzione della propria consapevolezza, con una condivisione finale tra i presenti.

LUOGO E ORARIO

- Via degli Orti, 60, 40137 Bologna (BO) - Sabato 19 ottobre, ore 16 davanti l'entrata della Casa di Quartiere e Chiosco La Lunetta Gelateria e caffetteria
- Via Lombardia 36, 40100 Bologna (BO) - Lunedì 21 ottobre ore 17 presso l'orto-giardino

PROFESSIONISTI

Paola Bertoni, Professional Counselor AssoCounseling, REG-A1729-2015

INFO & PRENOTAZIONI

Email: paola.bertoni7@libero.it
WhatsApp: 3402230571
data entro la quale iscriversi: venerdì 18 ottobre

COUNSELING DAY: UNA INIZIATIVA PROMOSSA DA

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria