



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ISPRA

CAMMINIAMO INSIEME-APS

### "PRENDERSI CURA"

"Prendersi cura" vuol dire ascoltarsi, scoprire i propri bisogni e dare priorità al proprio benessere. Per farlo è necessario riappropriarsi della risorsa più preziosa di sempre: il tempo. Dandoci il giusto tempo, riusciamo a dare il meglio di noi a chi ci sta attorno.

I racconti, la creatività, l'arte, il gioco hanno sempre fatto parte della storia dell'uomo. In ogni epoca e cultura hanno permesso all'uomo di conoscersi, crescere, lasciare traccia di sé.

Questo percorso invita tutti coloro che desiderano riprendersi il proprio "spazio-tempo"; un luogo dove poter ri-trovarsi, ri-scoprirsì attraverso la propria creatività, spontaneità e dove l'espressione di sé può essere condivisa, accolta, all'interno del gruppo. L'incontro con l'Altro diviene risorsa.

Verranno proposte diverse esperienze: visualizzazioni, meditazioni guidate, movimento, attività e grafico-pittoriche. Verranno anche utilizzate tecniche di Psicodramma (deriva dal greco Psiche-Anima e Drama-Azione: metodo che esplora le emozioni, i vissuti e le relazioni attraverso l'azione e la scena teatrale).

conduttori:

- Dott.ssa Carmen Delvino; psicologa, psicoterapista e conduttrice con metodologia attiva.
- Dott.ssa Carolina Corrales; psicologa e conduttrice di gruppo con metodologia attiva.



Sala Centro Polivalente Ispra  
via Madonnina del Grappa 30 (ex centro Anziani) 21027 Ispra (VA)

sabato 24 giugno 2023 Dalle 17.00 alle 19.00

Primo incontro gratuito il numero dei posti è limitato, per prenotazione e informazioni:

Tel.: 339-7557886 / 334-567265