



Modulo n°	31	RITROVARE SERENITÀ QUANTO TUTTO CAMBIA (NUOVO)
-----------	-----------	---

Docente Germana Spagnolo

Giorno Giovedì

Orario 9.30 - 11.45

Periodo Dal 1 al 29 ottobre 2026 (5 incontri - € 20,00)

Sede Il Conventino, via Gavazzeni 8

Argomento **PSICOLOGIA**

Presentazione *"Da quando...mi sento insoddisfatta/o e in più tutto intorno cambia...: come si può fare per essere più sereni, con nuove energie e nuove soluzioni?" Un percorso pensato per chi sente che qualcosa è cambiato e che le vecchie certezze non bastano più, per chi desidera ritrovare direzione ed energia. Attraverso riflessioni guidate e semplici strumenti pratici, il corso aiuta a ritrovare calma, energia verso nuovi equilibri.*

Presentarsi agli incontri con un abbigliamento comodo nonché di poter togliere le scarpe e quindi indossare calzini un po' più pesanti e anche, se possibile di portare uno stuoio.

Calendario

- | | | |
|---|------------|---|
| 1 | 01.10.2026 | Dopo una presentazione dei partecipanti
Restare nel qui ed ora : " Perché ? Come ? " |
| 2 | 08.10.2026 | Esercizi di radicamento
Accettarsi : " Cosa significa ? E' tutto così semplice ?
Esercizi di radicamento |
| 3 | 15.10.2026 | Credere in se stessi in un periodo della vita ricco di esperienza, ma anche di "credenze" Le emozioni e i sentimenti possono aiutarci, ma hanno lo stesso peso dentro di noi e l'adeguata reazione agli eventi ?
Mindfulness e la ricerca della gioia |
| 4 | 22.10.2026 | ABCDE : E' un modo per fronteggiare le avversità |
| 5 | 29.10.2026 | Mindfulness e la ricerca della gioia
Cose che posso fare ogni giorno per stare bene con me stesso e rinforzare la resilienza |