

*“Devono esserci persone tra cui possiamo sederci a piangere e tuttavia essere considerati ancora guerrieri” Adrienne Rich*

## **MINDFULNESS RELAZIONALE**

### **La via della consapevolezza per vivere relazioni sane ed appaganti**

- *Hai mai notato quanto il rapporto che hai con te stesso influenzi le tue relazioni interpersonali?*
- *Ti capita di osservare come certe dinamiche di relazione tendono a ripetersi nella tua vita?*
- *Hai mai lavorato sulla gestione della comunicazione consapevole?*

In questo laboratorio esperienziale impareremo ad osservare il pilota automatico che si attiva nelle nostre relazioni per portare sempre maggiore consapevolezza ed autenticità nel rapporto con noi stessi e con gli altri.

**Sabato 7 dicembre**

**Ore: 9.30-13.00**

**Spazio Mui, Via Sabotino n 2, Roma**

Quota di partecipazione **50 €**



**INFO E ISCRIZIONE**

Dott.ssa Marina Russo  
Psicologa-Psicoterapeuta, Istruttrice  
Yoga e protocolli Mindfulness

Contatto telefonico:  
+39 3393314377