

SIAMO TUTTI DIPENDENTI!

Evolviamo dalla dipendenza all'interdipendenza

Ci hanno insegnato che la libertà coincide con l'indipendenza, che bastare a sé stessi sia il segno di una vita compiuta.

L'indipendenza è una tappa necessaria, ma esiste un ulteriore passaggio evolutivo che siamo chiamati a compiere: quello verso l'interdipendenza. La capacità di restare liberi dentro la relazione, riconoscendo che abbiamo bisogno gli uni degli altri.

Un cammino per pochi, che richiede coraggio, presenza e fiducia.

Durante il seminario approfondiremo il tema della dipendenza, analizzandone le diverse forme — affettiva, da sostanze, dal lavoro, dai social...

All'interno di un campo sicuro, pronto ad accogliere e contenere tutto ciò che emerge a livello emotivo, sarai condotto in un viaggio esperienziale in cui alterneremo tecniche di riconnessione psico-corporea, bio-energetica, pratiche di mindfulness e di visualizzazione guidata, esercizi a coppie o in gruppo e brevi riflessioni teoriche.

DOMENICA 9 NOVEMBRE

DALLE 9.30 ALLE 13.00

Spazio Mui, Via Sabotino 2, Roma

Marina, 3393314377

Giulia, 3453515519

In Essenza

