

# AZIONE SANA

## IMPARIAMO A RALLENTARE

Il piacere **dell'ascolto** e **dell'essere ascoltati** in un percorso attraverso la ricerca e la visualizzazione delle proprie immagini interne mediato da **Federica Sala**, Counselor e Professionista iscritta all'Associazione Nazionale di Counselling (AICO).

**4 incontri gratuiti e online** per tutti i Soci e le Socie della Cooperativa Gulliver. Ogni incontro affronterà tematiche diverse con l'obiettivo di fornire e, se possibile, aumentare gli strumenti relazionali, emotivi e comunicativi. Durante ogni incontro, dopo la meditazione, la persona potrà raccontarsi e condividere la propria esperienza.

Il percorso proposto può essere inteso sia come il proseguimento di "Per una Sana Comunicazione" proposto ai Soci e Socie della Cooperativa nell'anno 2023, sia come un nuovo inizio per volgere l'attenzione alle persone e al proprio benessere.

### Quando?

- Giovedì **7 novembre** 2024 ore **18.30**
- Giovedì **14 novembre** 2024 ore **18.30**
- Giovedì **21 novembre** 2024 ore **18.30**
- Giovedì **28 novembre** 2024 ore **18.30**



**Crescita**  
**Focalizzazione**  
**Potenziamento**



Per **ricevere il link di Google Meet** per il collegamento, scrivere alla mail:

**[soci@gulliver.mo.it](mailto:soci@gulliver.mo.it)**

INFO: 059 2589548 - 340 9336457