



Centro di Psicopsintesi di Bolzano e Trento - Sede di Trento

Essere gentili con sé stessi un percorso di compassione

Mercoledì 16, 23 ottobre e 6 e 13 novembre

dalle ore 18.00 alle 19.30 presso la Sede di Via Bronzetti, 29 a Trento

Rimani gentile... Non lasciare che il mondo ti renda insensibile. Non lasciare che la sofferenza ti lasci odiare. Non lasciare che l'amarrezza rubi la tua dolcezza.

Kurt Vonnegut



Come possiamo quindi coltivare e allenare la gentilezza verso noi stessi? Come poi aprire il cuore e la mente alla compassione verso l'altro? Quali ostacoli e difese lasciar andare e quali buone pratiche quotidiane riattivare?

Il corso prevede una parte teorica e una parte esperienziale con possibili pratiche quotidiane tra un incontro e l'altro.

Conducono **Antonia Dallapè** (counsellor, formatrice per l'Istituto di Psicopsintesi) e **Laura Rodighiero** (psicologa e formatrice per l'Istituto di Psicopsintesi)

in collaborazione con il Centro di Padova che parteciperà online.

Iscrizione entro lunedì 14 ottobre, scrivendo a trento@psicosintesi.it

È previsto un contributo per la copertura delle spese.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

@psicosintestrento 
www.psicosintesi.it/centri/trento 
trento@psicosintesi.it 
+39 333 4583234 
via Bronzetti, 29 - Trento 