



A.M.A.Li. - Organizzazione di Volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria

Via Beato Ottaviano 8/11 – 17100 – Savona

Cell. 346/8254086 (Sv) – 347/4865220 (Sv) – 339/6388600 (Im) – 392/4976967 (Ge) – Mail: info@automutuoaiuto-liguria.it

CODICE FISCALE: 95137060109 - Iscritta al Registro del Volontariato n. 2993 - 11/10/2010

www.automutuoaiuto-liguria.it

“TRA CORPO E MENTE: IN VIAGGIO VERSO IL BENESSERE”

PRESENTAZIONE A GENOVA VENERDI' 28 SETTEMBRE 2018

TEATRO DEL CONSORZIO GIANELLINRETE – SALITA NOSTRA SIGNORA DEL MONTE, 3

Il percorso prevede 9 incontri che si svolgeranno a Genova – Via Lagustena, 47

PROGRAMMA

SEMINARI INTERATTIVI DI PSICOLOGIA – MINDFULNESS – FITNESS – AUTO MUTUO AIUTO

1) Sabato 6 ottobre 2018 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Stress: dal riconoscimento alla gestione delle emozioni

Mindfulness - Come riconoscere e ridurre lo stress

2) Sabato 10 novembre 2018 – dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Dallo specchio alla bilancia: autostima e immagine di sé

Glamour: Respirazione – dalle 11,30 alle 12,30

3) Sabato 1 dicembre - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Essere figli nell'arco di vita: dal rapporto con mamma e papà all'assistenza dei genitori anziani

Glamour: Postura corretta – dalle 11,30 alle 12,30

4) Sabato 19 gennaio 2019 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - La scelta del partner, dall'innamoramento alle aspettative: la storia già scritta

5) Sabato 9 febbraio 2019 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Il ciclo di vita della coppia: le sfide di crescita da affrontare

6) Sabato 9 marzo 2019 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Sessualità e dintorni: dagli affetti alla confusione

7) Sabato 6 aprile - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Crescere insieme: la relazione genitoriale con i figli piccoli

Mindfulness - Mindfulness e genitorialità

8) Sabato 11 maggio 2019 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Accettare le sfide: la relazione genitoriale con l'adolescente

A.M.A.Li – I gruppi di auto mutuo aiuto: “Comprendo quello che provi, perché l'ho vissuto sulla mia pelle”

9) Sabato 8 giugno 2019 - dalle 9.00 alle 12.30

AltreMenti - Separazione coniugale e genitorialità: pensare, fare, dire

La rete di collaborazione: Associazione di promozione sociale AltreMenti, Bioenergetica e Mindfulness Centro Studi, l'Associazione Sportiva Glamour, l'Associazione di volontariato A.M.A.Li. - **Tutte le docenze sono gratuite**

Per info: 346 8254 086 mail: info@automutuoaiuto-liguria.it