



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](mailto:info@automutuoaiuto-liguria.it)

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

[www.automutuoaiuto-liguria.it](http://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](mailto:info@automutuoaiuto-liguria.it)