

Star bene con se stessi per star bene insieme

Acquisire assertività e consapevolezza di sé con incontri e laboratori pratici presso la Biblioteca del Centro Donna, in collaborazione con Aied

Biblioteca Centro Donna



Incontri

Il Conflitto: Frattura o Crescita

Come trasformare il conflitto in una risorsa di crescita due incontri a cura di

Silvia Ursoleo *psicoterapeuta/presidente Aied*
sabato 26 Ottobre e sabato 9 Novembre 2024
dalle ore 11.00 alle ore 13.00

S0-Stare con le mie emozioni

Impariamo a dare un nome e una voce alle nostre emozioni per gestirle in modo efficace

due incontri a cura di **Lucrezia Truccolo** *psicologa*
lunedì 4 e lunedì 11 Novembre 2024
dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Dolore e Vulnerabilità Emotiva

Dolore e stato emotivo si influenzano vicendevolmente. Conoscerli e trattarli per aumentare il percorso di guarigione-cura

due incontri a cura di **Elena Baldin** *fisioterapista*
giovedì 7 e giovedì 14 Novembre 2024
dalle ore 17.00 alle ore 19.00

La Comunicazione Assertiva per esprimere se stessi

Come comunicare efficacemente nella nostra quotidianità e influenzare positivamente la qualità della nostra vita

due incontri a cura di **Francesco Frasson** *psicoterapeuta*
lunedì 2 e lunedì 9 Dicembre 2024
dalle 17.00 alle 19.00

Laboratori

Io Respiro

Imparare a respirare meglio può permettere di migliorare la qualità di vita e di interagire con la mente e le emozioni.

Laboratorio di due incontri a cura di **Andrea Serena** *consulente filosofico*
Gli incontri prevedono brevi sessioni di meditazione.
martedì 5 e martedì 12 Novembre 2024
dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Contatto-Comunicazione

Lo Shiatsu come forma di dono, ascolto, presenza, completezza. Come creare attraverso le nostre mani una comunicazione armoniosa tra il nostro io interiore e il mondo che ci circonda.

Laboratorio di due incontri a cura di **Tania Soto Gonzalez** *operatrice shiatsu*
sabato 7 e sabato 14 Dicembre 2024
dalle 10.00 alle ore 12.00

Ingresso libero e gratuito, previa iscrizione, fino ad esaurimento posti disponibili telefonando allo 041 2744239 o scrivendo a biblioteca.donna@comune.venezia.it

CITTA' DI VENEZIA



VEZ

RETE
BIBLIOTECHE
VENEZIA

BIBLIOTECA
DONNA

CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA



AIED
MESTRE

Biblioteca Donna
Viale G. Garibaldi, 155/A Mestre
tel. 041-2744239 biblioteca.donna@comune.venezia.it