



SAN GIORGIO

Le stagioni della rinascita

A cura delle Dott.sse **Sara Pieri** e **Lisa Guastini**, Psicologhe

Quattro pomeriggi dedicati alle stagioni e al benessere psico-fisico, a come le stagioni influenzano il nostro umore e i nostri ritmi. Attraverso l'utilizzo di tecniche di rilassamento centrate su suoni, parole, immagini e movimenti, i partecipanti avranno l'opportunità di ascoltare se stessi e dedicare del tempo alla scoperta di nuove consapevolezze. Le quattro stagioni costituiranno il punto di partenza per un percorso dentro di sé, alla ricerca delle risorse per sviluppare una dimensione di benessere psico-fisico che ci accompagni durante tutto l'anno, anche in quelle stagioni che per noi sono più difficili da trascorrere. Proposito di questi incontri è aiutare le persone a ritrovare un autentico contatto con loro stesse, mediante un'integrazione armonica tra mente e corpo.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Venerdì

5 febbraio 2016
ore 17

AUDITORIUM TERZANI

Biblioteca
San Giorgio

Via Pertini, Pistoia



Gli incontri sono organizzati da L'Atelier dello Psicologo, un progetto che nasce da un'idea della Dottoressa **Lisa Guastini** e che si avvale della preziosa collaborazione di **Sara Pieri**, Psicologa, e di **Alessandro Lucarelli**, Naturopata. L'Atelier dello Psicologo è un laboratorio espressivo-artistico creato con l'intenzione di conciliare e integrare l'approccio psicologico e quello artistico-espressivo al mondo delle emozioni. Inoltre, scaturisce dal desiderio di rendere accessibile a tutti un confronto con la psicologia, favorendo il benessere psichico, fisico e sociale per star bene con se stessi e di conseguenza con gli altri. Si rivolge a bambini, adolescenti e adulti e si occupa di creare eventi e incontri di Psicologia per approfondire temi specifici e confrontarsi insieme, offrendo la possibilità di comprendere quei problemi, conflitti non risolti e bisogni nascosti, difficilmente esprimibili a parole.

L'Atelier dello Psicologo ha debuttato, presso Biblioteca San Giorgio, il 29 ottobre 2015 con il primo dei quattro incontri, "Le Stagioni della rinascita: l'autunno".

Le stagioni della rinascita

L'Inverno



La seconda stagione presa in considerazione sarà l'inverno. Il gruppo farà esperienza di una tecnica di rilassamento intitolata: "Se chiudo gli occhi, cosa sento?". Attraverso fantasie guidate da musiche, parole, immagini, colori, odori, sapori e movimenti, richiamerà il tema dell'inverno e lo stato d'animo che fa emergere in ognuno di noi, favorendo la respirazione profonda e la consapevolezza delle emozioni, valorizzando e armonizzando la dimensione psichica, spirituale, emozionale e corporea. Si tratta di una tecnica per riscoprire i propri bisogni e le proprie risorse e un'occasione per concedersi una coccola di autogrificazione, alleggerendo le fatiche fisiche e psicologiche e ripristinando l'equilibrio perso a causa di situazioni stressanti.

La partecipazione è gratuita. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it, indicando il proprio nome, cognome e numero della tessera della biblioteca. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'incontro. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 20 richieste.