



SAN GIORGIO

Le stagioni della rinascita

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

Giovedì

29 ottobre 2015
ore 17

AUDITORIUM TERZANI

Biblioteca
San Giorgio

Via Pertini, Pistoia

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



Quattro giornate dedicate alle stagioni e al benessere psico-fisico, a come le stagioni influenzano il nostro umore e i nostri ritmi. Attraverso l'utilizzo di musiche, immagini e movimenti, i partecipanti avranno l'opportunità di ascoltare se stessi e dedicare del tempo alla scoperta e ri-scoperta di sé, tema centrale delle quattro serate. Le quattro stagioni costituiranno il punto di partenza per un percorso dentro di sé, alla ricerca delle risorse di ognuno di noi, 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, nell'ottica di un'integrazione armonica tra mente e corpo.

Gli incontri nascono da un progetto di collaborazione tra la dott.ssa **Sara Pieri** e l'**Atelier dello Psicologo**, ideato dalla dott.ssa **Lisa Guastini**, nato il 1° ottobre 2015 a Pistoia. L'Atelier vuol essere un laboratorio espressivo-artistico che nasce 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 con gli altri. Rivolto a bambini, adolescenti e adulti, l'Atelier si occupa di creare eventi ed incontri di Psicologia per approfondire temi specifici e confrontarsi insieme. È un'iniziativa dedicata a Paolo, morto in tenera età, e a tutti coloro ai quali la vita ha impedito di continuare ad esprimersi anche attraverso la loro creatività.

L'**Atelier dello Psicologo** debutta alla Biblioteca San Giorgio con l'evento:

Le stagioni della rinascita **L'Autunno**



La prima stagione che verrà presa in considerazione sarà l'autunno. Il gruppo farà esperienza di musiche, meditazioni e immagini che richiamino il tema dell'autunno e lo stato d'animo che richiama in ognuno di noi. Partendo da quest'ultimo, si costituirà poi la base per un percorso di ascolto e acquisizione di consapevolezza, di ricerca e ri-scoperta dei propri bisogni. Un'occasione per ritagliarsi del tempo da dedicare a noi stessi e a ciò che ci fa stare bene dentro e fuori, con noi, con gli altri e con l'ambiente circostante.

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.