

# fitness emozionale

*ginnastica per le nostre emozioni...*

## GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE PER IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI

Da sempre siamo abituati a frequentare palestre dove allenare il corpo, mentre siamo molto meno abituati ad allenare le nostre emozioni e, con esse, le nostre capacità di affrontare e gestire in maniera fluida ed appagante le nostre relazioni interpersonali.

Questo Ciclo di incontri di gruppo ha l'obiettivo di guidare i partecipanti, attraverso modalità ludiche e interattive, a riconoscere e decodificare le proprie emozioni, a scoprire le modalità per imparare a gestirle, per vivere con maggiore pienezza e soddisfazione le varie situazioni della vita quotidiana.

"Fitness Emozionale" è un ciclo di incontri di gruppo in cui le persone, che desiderano compiere un percorso di crescita individuale, si incontrano ed entrano in relazione per vivere un'esperienza comune.

La modalità di lavoro è esperienziale e utilizza lo scambio, la condivisione, l'azione e la libera manifestazione di sé.

# fitness emozionale

**presentazione corso giovedì 3 novembre ore 20.30  
c/o istituto Loredana, via Torelli, 18 - MANTOVA**

**CICLO DI 6 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE**

**IL MERCOLEDÌ DALLE 20.30 ALLE 22.30 - DAL 9 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE 2011**

Conduttori: Manuela Baiocchetti e Romana Baiocchetti

Dove: ISTITUTO LOREDANA

Info e iscrizioni: Manuela 338/8214669; Romana 339/4008477; Istituto Loredana 0376.322432