

# EMOZIONI E RELAZIONI

La **qualità** delle nostre relazioni, il rapporto con noi stessi ed il nostro **mondo emozionale** sono alla base della qualità della vita.

Nelle emozioni e relazioni possiamo esprimerci **armoniosamente** oppure rimanere amareggiati, tesi, depressi. In questo seminario inizieremo a conoscere i **condizionamenti** che ci portano ad agire con modalità ripetitive e stereotipate, impedendoci di stare bene.

Nelle pratiche integreremo la **Mindfulness** che ci consente di accedere alla percezione di chi siamo veramente, portandoci verso una spontanea felicità.

## FEB 1-2

**Dott.ssa SILVIA GHIROLDI**  
Psicologa, Counselor, Trainer  
in Neuropsicosomatica  
e Mindfulness Psicosomatica

**Posti limitati**

**tel 3 9 3 2 7 7 5 6 4 3**

**MINDFULNESS SARDEGNA - VIA DANTE 85, CAGLIARI**  
**[www.mindfulnesssardegna.it](http://www.mindfulnesssardegna.it)**