

PER IL GUSTO DELLA VITA



Laboratorio per alleggerire le fatiche del vivere CUBO in Porta Europa

L'obiettivo del laboratorio è mettere in scena le proprie difficoltà e i propri dubbi, il rapporto con le emozioni e con la vita, rendendoli più leggeri. Mediante il metodo del pensiero divergente esorcizziamo ciò che con tanta fatica affrontiamo ogni giorno esplorando alternative possibili. In fondo, lo scopo della vita è godere della vita stessa.

Sabato 20 aprile 2024 dalle 10:00 alle 12:30
Ansia, Mon Amour

L'ansia è un segnale che ci avvisa di una difficoltà e ci chiede di affrontarla, è un'opportunità per cambiare qualche aspetto o comportamento che non ci è più utile.

Sabato 4 maggio 2024 dalle 10:00 alle 12:30
Una rabbia per amico

A volte sale su... come possiamo utilizzarla senza fare danni? La rabbia è un'emozione di base, ha una funzione adattiva, vorrebbe per sua natura manifestarsi con un'espressione corporea potente, liberandosi in modo incontrollato.

Sabato 11 maggio 2024 dalle 10:00 alle 12:30
Amata malinconia

Esiste una ricetta per scoprirne la parte buona? Baudelaire sosteneva che la malinconia può liberare energia ispiratrice trasformando la sofferenza in creatività, curioso suggerimento!

Sabato 18 maggio 2024 dalle 10:00 alle 12:30
Quanto pensi? Ma poi dove corri?

Come possiamo fare quando la mente prende il sopravvento e ci impedisce di stare nella leggerezza? Vero che talvolta dobbiamo fermarci a pensare, a far sedimentare le esperienze, ma qualche volta eccediamo in rimuginii, che possono diventare stimoli ma anche bloccarci in loop interminabili.

Sabato 25 maggio 2024 dalle 10:00 alle 12:30
Quanto pensi? Ma poi dove corri?

Non è vietato concederci di stare bene! La gioia è una forza motrice, produce un circolo virtuoso: quanto più sperimentiamo emozioni positive tanto più diventiamo capaci di perseguire i nostri obiettivi e gestire lo stress.

La partecipazione è gratuita con prenotazione su cubounipol.it.

In collaborazione con
Eleonora Gennarini e Gianni Toselli

I nostri luoghi



CUBO in Porta Europa
Piazza Vieira de Mello, 3 e 5 - Bologna

www.cubounipol.it Tel. 051.507.6060



CUBO in Torre Unipol
Via Larga, 8 - Bologna

[YouTube](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [WhatsApp](#)



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO