

LA VALIGIA DEL BENESSERE



10
2013
2023

Workshop intensivo sulla ricerca del benessere CUBO in Torre Unipol

Gli incontri sono proposti come un percorso di autoconoscenza e consapevolezza finalizzati alla ricerca del benessere, con un programma teorico ed esperienziale mirato a riconoscere e gestire i propri bisogni e le proprie tensioni muscolari ed emotive, per poter vivere una vita autentica e libera. Il percorso alterna parti teoriche e parti pratiche con esercizi, meditazioni e lavori di gruppo, al fine di fornire ad ogni partecipante gli strumenti necessari per maturare una migliore relazione con il proprio corpo e vivere una maggiore libertà e leggerezza non solo fisica.

Venerdì 15 dicembre 2023 dalle 17:00 alle 20:00

Prima parte

Il primo incontro è dedicato alla conoscenza e percezione dei propri bisogni e di come questi influiscono sulla struttura fisica e sul benessere psico-fisico di ognuno.

Dopo una parte teorica seguirà la parte esperienziale con esercizi, meditazioni e riflessioni al fine di maturare una maggiore consapevolezza di sé stessi. L'incontro si conclude con la condivisione dell'esperienza.

Sabato 16 dicembre 2023 dalle 9:30 alle 12:30

Seconda parte

Il secondo incontro è dedicato alla conoscenza delle diverse strategie per ottenere uno stato di rilassamento e cercare le proprie risorse per valorizzare i propri talenti.

La sessione esperienziale propone un piccolo laboratorio con l'ausilio di materiali e strumenti utili per la libera espressione di sé stessi. L'incontro si conclude con la condivisione dell'esperienza tra i partecipanti.

La partecipazione è gratuita con prenotazione su cubounipol.it.

In collaborazione con
Stefania Fontanelli

I nostri luoghi



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



CUBO in Torre Unipol
Via Larga, 8 - Bologna



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO