

ApeironAssociazione di psicologia
umanistica-esistenziale

PRESENTA

INCONTRI PER IL benessere psicologico

1 DICEMBRE 2015 ORE 18.30-20.00***Mindfulness, l'arte di occuparsi
e non pre-occuparsi della vita***

Quante volte nella vita riusciamo a fermarci al momento presente?
Quante volte, invece, la **nostra mente fugge**, rivivendo esperienze dolorose passate, si spinge ansiosa e preoccupata verso ciò che sarà, ci assilla tanto da costringerci a giungere, esausti, a fine giornata?
Insieme assaggeremo in maniera attiva la pratica meditativa della mindfulness, un antico-nuovo **metodo** per **sostenere le difficoltà** della vita quotidiana e aumentare il benessere personale.

14 GENNAIO 2016 ORE 18.30-20.00***Pensavo fosse amore, invece...***

Perché a volte ci ostiniamo nella conquista, a tutti i costi, di un compagno che sfugge e che ci fa sentire soli e poco amati? Perché invece partner più adeguati non suscitano in noi interesse e attrattiva? Oppure passiamo da una relazione all'altra, senza mai permetterci di realizzare un vero "incontro". In ogni caso viviamo una costante paura dell'abbandono, della solitudine, che genera tensione e stress emotivo.
Durante l'incontro esploreremo le ambivalenze e le paure alla scoperta di **nuovi e diversi modi di vivere le relazioni**.

11 FEBBRAIO 2016 ORE 18.30-20.00***Alla ricerca della felicità: affrontare
le delusioni e insoddisfazioni della vita***

Capita sempre più spesso di trovarsi a pensare **Non me l'ero immaginata così, la mia vita**, e provare insoddisfazione e delusione.
Sviluppiamo così reazioni di ansia, impotenza, sconforto. E di rabbia.
A partire dalla condivisione delle nostre fragilità, viaggeremo alla ricerca delle **risorse** di cui siamo provvisti ma che non sempre riusciamo a trovare, per attingere a una speranza che ci faccia percepire **presente e futuro come mete concretamente raggiungibili**.

ÉQUIPE APEIRON

Gian Luca Greggio, Giuseppe Paolo Fichera, Catia Verlatto, Marta Mussi, Elena Rivelli,
Lucilla Bottecchia, Pina Scarpa, Chiara Piroddi, Ramona Di Battista

COORDINAMENTO: Prof. Giulio Fontò

INGRESSO GRATUITO

www.apeironassociazione.org
segreteria@apeironassociazione.org



Seguici su:



Presso: Via Laghetto, 2 - Milano