



## WORKSHOP INTENSIVO: “MOLLARE LA PRESA E LASCIARSI ANDARE ALLA VITA”

presso SIBIG, Via Marcona 24, Milano

**Sabato 24 Marzo**  
**Ore 9.30 – 13 e 14 – 17,30**

Una giornata focalizzata più che sull'aggiungere sul togliere, che tra momenti di riflessione e condivisione, teoria e pratica, propone un viaggio al cuore del nostro lasciar andare o meno ciò cui siamo aggrappati.

*Perché a volte il punto non è fare di più o fare meglio, ma mollare la presa su quello che non ci sta più bene.*

### **Obiettivi:**

- ✓ Conoscere e approfondire il lasciar andare, esplorandolo a livello teorico dal Buddismo passando per Freud fino alla Psicoterapia della Gestalt.
- ✓ Riflettere assieme su ciò che lasciamo e non lasciamo andare.
- ✓ Sperimentare esercizi specifici per mollare la presa.
- ✓ Lasciar andare e lasciarsi andare col corpo e l'immaginazione.
- ✓ Esplorare una tecnica specifica in 7 passi per lasciar andare.

### **Il percorso è rivolto**

- a chi opera nel campo delle relazioni d'aiuto e desidera approfondire il tema
- a chi accompagna persone alle prese con perdite e crisi
- a chi vuole liberarsi dai sensi di colpa o iniziare a lasciar andare le proprie ansie,
- a chi intende superare lo scoglio di una perdita, una ferita dell'anima, una caratteristica personale limitante
- a chi desidera vivere in modo più pieno e consapevole il presente e le relazioni

**ISCRIZIONI** Il costo dell'incontro è di 40 Euro.

Per partecipare contattare la Dr.ssa Gabriella Giunco

**Relatore: Dott.ssa Gabriella Giunco**, Psicologa psicoterapeuta della Gestalt

Cell 389 4950649 email [g.giunco@tiscali.it](mailto:g.giunco@tiscali.it)

<http://sostegnopsicologico-crescitapersonale.blogspot.it>