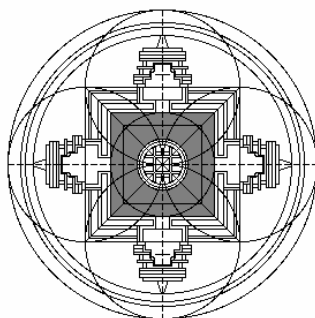


# **AUTOSTIMA E GROUNDING**

**SEMINARIO PRATICO ESPERIENZIALE**



**SABATO 12 MAGGIO 2007, ore 16-19**

Il seminario si propone di approfondire i concetti di autostima e di grounding in chiave psico-corporea.

La Bioenergetica considera l'autostima come una qualità che è possibile migliorare e incrementare. Quando ci diamo la possibilità di entrare dentro noi stessi e scoprire le relazioni profonde che esistono tra processi corporei, emozioni e pensieri, diveniamo consapevoli del nostro valore e dei nostri bisogni. Grounding significa proprio questo: sentirsi serenamente radicati nel proprio essere per godere appieno la vita.

Il seminario è aperto a tutti ed è di tipo pratico esperienziale e utilizza tecniche corporee per la promozione della salute.

Il seminario è condotto dal dott. Roberto Ausilio, Psicologo, specialista in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie.

**PRENOTAZIONI ENTRO IL 10 MAGGIO.**

**COSTO DEL SEMINARIO: 30€**

**Presso CENTRO MANDĀLA - ORVIETO**

**Via F. Cavallotti 18/a** (tra Teatro Mancinelli e P.zza San Domenico)

**Informazioni ed iscrizioni:**

**328/4645207 - 349/6148188**

**[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org) - [roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)**