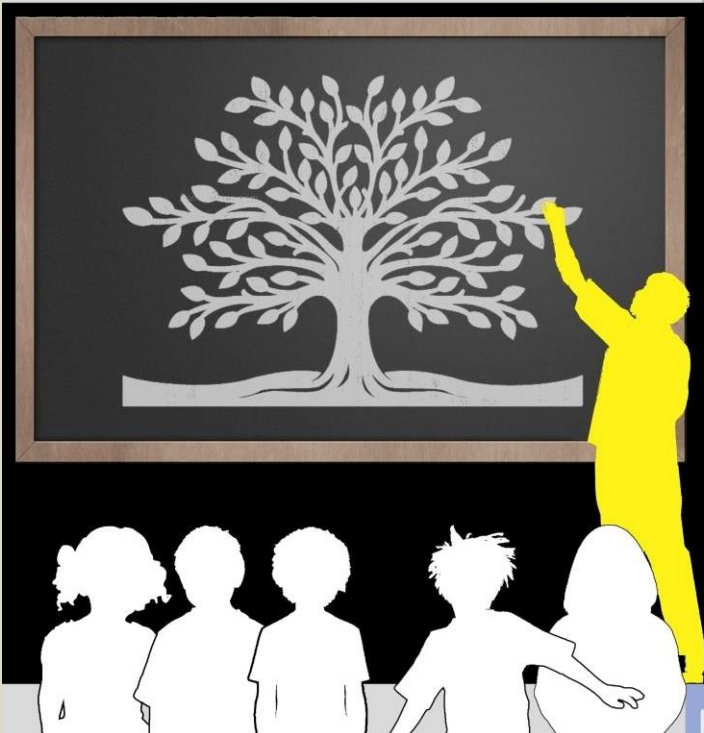


CICLO DI SEMINARI 2020



Potenza - ore 16,00 / 18,00

Università della Basilicata
Rione Francioso - Aula Magna

Matera - ore 16,00 / 18,00

Università della Basilicata
Via Lanera - Aula Magna

Alla ricerca del Sé

Percorso di riconoscimento
del benessere interiore

PROGRAMMA

Il ciclo di seminari vuole creare uno spazio di riflessione e condivisione su temi sensibili ed importanti inerenti alla persona. La ri-scoperta di sé è un percorso complesso e faticoso ma necessario, per ri-cercare il benessere individuale e relazionale.

INCONTRI

L'ansia non è mia nemica: spazio per ri-conoscerla, tempo per accoglierla, strategie utili per gestirla.

21 Gennaio (Matera) - 23 Gennaio (Potenza)

Introduzione alla Mindfulness.

10 Marzo (Matera) – 11 Marzo (Potenza)

Corpo e sessualità: l'eros come energia vitale!

23 Marzo (Matera) – 25 Marzo (Potenza)

La scoperta di sé: un lungo viaggio verso l'infinito!

20 Aprile (Matera) – 22 Aprile (Potenza)

Responsabilità personale nella crescita della comunità: scegliere la partecipazione.

11 Maggio (Matera) – 13 Maggio (Potenza)