

Corso introduttivo al
FOCUSING

Sei incontri di apprendimento esperienziale

Il Focusing è una pratica di auto-aiuto che, attraverso un ascolto attento e rispettoso del proprio corpo, consente di entrare in contatto con le proprie sensazioni, idee e pensieri.

Ascoltare se stessi è una capacità che appartiene ad ognuno e sviluppare tale abilità è utile per arrivare a comprendere meglio i propri bisogni e desideri e favorire in tal modo i processi di cambiamento.

Il corso è pratico e si propone di fornire gli strumenti essenziali per utilizzare in autonomia il Focusing. I partecipanti vengono accompagnati nello sperimentare il processo di focalizzazione favorendo la guida all'autoesplorazione.

Il corso è aperto a tutti. È richiesta curiosità per le cose nuove e disponibilità ad ascoltare. È previsto un colloquio preliminare gratuito.

Costo del corso: € 300,00

Il corso è propedeutico per la partecipazione al "Percorso di sviluppo personale in gruppo".



THE FOCUSING INSTITUTE
carrying life and thought forward

dott. Luca Barletta
counselor, trainer del "The Focusing Institute"
tel. 338 2257103- e-mail: lucabarlettamail@gmail.com