



Guarire le relazioni per vivere meglio insieme

Le relazioni interpersonali sono al tempo stesso risorsa indispensabile per una vita armoniosa e una "palestra", spesso molto faticosa, per allenare la consapevolezza, la gestione delle emozioni, la comunicazione e l'autonomia.

In questo corso cercheremo di capire come "guarire" le relazioni più difficili e dolorose e come imparare a svilupparne di nuove, più solide, equilibrate e felici.



Programma

- Le **relazioni personali** (amicizia, famiglia e coppia) e le più comuni problematiche di proiezioni, dipendenza e giochi di potere.
- La **relazione con l'altro** come specchio dell'ego: riconoscere e guarire le trappole della mente e della "separazione", lasciare il diritto di esistere a sé stessi e agli altri, imparare a difendersi e sviluppare autonomia.
- La **famiglia e l'autostima**, le relazioni con bambini, adolescenti e ragazzi, imparare a cambiare le regole e ad essere creativi
- La **coppia** e le più comuni trappole culturali. La **sessualità** e le aspettative. Diventare persone autonome per realizzare relazioni integre.
- L'**amicizia e le relazioni sociali**, timidezza e autovalutazione personale.
- La **comunicazione** di relazione, il **linguaggio del corpo**, rispettare la percezione e lo "spazio sacro" dell'altro.

Date del corso

Il prossimo corso si terrà presso l'Associazione Terradiluce di Torino il venerdì sera in orario 17,30 -19 a partire da **venerdì 21 Marzo** per otto incontri consecutivi.

Iscrizioni

Il corso, parte integrante della Formazione OEP3, è indicato a chi vuole imparare a gestire meglio le potenzialità personali specificamente per migliorare il benessere nell'ambito relazionale.

Il corso è a numero chiuso, i posti sono limitati,

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato per venerdì 28 febbraio.

Il contributo per i soci è di € 130, Per iscriversi è sufficiente una mail e versare un acconto di € 40 in segreteria o a mezzo bonifico entro tale data, verificando la disponibilità.

I docenti

Sarah Pederboni - Psicologa e Psicoterapeuta, Insegnante OEP3.

Luca Cattaneo - Ideatore del metodo OEP3, studioso e ricercatore da oltre vent'anni nell'ambito del benessere psicofisico e delle tecniche energetiche. Naturopata, Master Trainer PNL, Maestro di Qi Gong e Tai Chi, autore di numerosi libri fra cui "I nuovi costruttori di realtà", "Orientamento Energetico" e "Ogni giorno è un nuovo inizio"; coautore del libro "Le vie della guarigione", oltre a numerosi percorsi formativi nell'ambito della crescita personale.

Scuola di Orientamento Energetico Psicofisico OEP3

Via Mombasiglio, 16 - 10136 Torino - 011/351946

www.oep3.com - info@oep3.com

Sede del corso

Associazione Terradiluce

Via Luserna di Rorà, 3

10139 Torino 011/5824679 - 348/3882932

www.terradiluce.it - info@terradiluce.it

