



associazione Alzheimer
la piazzetta
APS

Vivere nel corpo

Un viaggio nella consapevolezza e
nell'affettività

con il contributo di



**GIOVANNA DI PEDE
E**

LAURA MOLINATTO

PSICOTERAPEUTE

PRESSO CENTRO ANZIANI
SAN LORENZO - CORSO
VERCELLI 136
IVREA

DATE INCONTRI

SABATO 15 MARZO 2025
DALLE ORE 10,00 ALLE 11,30

SABATO 22 MARZO 2025
DALLE ORE 10,00 ALLE 11,30

SABATO 29
MARZO 2025
DALLE ORE 10,00 ALLE 11,30

SABATO 19 APRILE 2025
DALLE ORE 10,00 ALLE 11,30

Destinatari:

**Soci dell'Associazione Alzheimer la
Piazzetta (caregiver)**

Il ciclo di 4 incontri di **consapevolezza corporea ed emotiva** è pensato come un'opportunità di cura per i caregiver. Il percorso offre uno spazio sicuro per esplorare la connessione tra corpo, emozioni e mente, attraverso pratiche che favoriscono il benessere psicofisico.

Ogni incontro si concentra su un tema specifico:

1. il radicamento e la percezione corporea,
2. il riconoscimento delle emozioni nel corpo
3. l'autocompassione
4. l'integrazione di corpo ed emozioni.

L'obiettivo è aiutare i caregiver a **prendersi cura di sé**, migliorando il loro equilibrio emotivo e la serenità, e offrendo strumenti utili per affrontare le sfide quotidiane con maggiore consapevolezza.

Il **numero massimo di partecipanti è 10**, per creare un ambiente intimo e sicuro che favorisca una connessione profonda, la condivisione delle esperienze e un supporto reciproco.

La partecipazione a tutti gli incontri consente di sperimentare appieno i benefici del percorso e di coltivare un'attenzione consapevole al proprio benessere, migliorando la gestione dello stress e delle emozioni.

PER INFO: 339 4156216 INFO@ALZHEIMER-LAPIAZZETTA.IT