



La Benefica propone ai propri Soci un percorso di 4 incontri su:

## “Come star bene con noi stessi e con gli altri”

Benessere ed equilibrio emotivo

*Condotta dalla socia Maria Antonietta Bàlzola*

Quattro incontri, di 2 ore ciascuno, per imparare a riconoscere le quattro emozioni fondamentali (**gioia, paura, tristezza, rabbia**) e trovare semplici strumenti per affrontarle in modo sano e piacevole. Un percorso sia teorico sia esperienziale, che permetterà di acquisire alcune tecniche laiche di meditazione che facilitano il contatto con sé stessi e con gli altri.

Questo è un primo approccio conoscitivo e non ha finalità terapeutiche.

La proposta è rivolta ai Soci della Benefica residenti in qualsiasi quartiere.

I soci sono invitati ad un **incontro di presentazione** che si terrà

**Giovedì 15 febbraio 2018 alle ore 20,30**  
**presso la sala nel Quartiere Benefica in Via Campo dei Fiori 23.**

Tutti i successivi incontri si terranno nella stessa sede di via Campo dei Fiori nelle seguenti date:

**22 febbraio 1 - 8 - 15 marzo 2018.**

Al termine dell'incontro di presentazione di giovedì 15 febbraio si raccoglieranno le iscrizioni per la costituzione del gruppo che proseguirà nei 4 incontri successivi (massimo 20 persone) e si concorderà l'orario migliore.