

Standard severi e limiti realistici: yoga e psicoterapia per stare comodi tra ideale e reale

Una serata per fare luce sulla parte esigente che vive dentro ad ognuno di noi. Cosa accade quando sentiamo che quello che siamo e quello che facciamo non va mai abbastanza bene?

*“Il perfezionismo è
uno stato mentale
pericoloso in un
mondo imperfetto”*

R.S. Hillyer

Durante l'incontro vedremo come poter smettere di avere aspettative sempre più elevate, imparando ad accettarci proprio così come siamo.



L'incontro è gratuito e sarà condotto dalle Dott.sse Roberta Ricci e Annalisa Amadesi, Psicologhe e Psicoterapeute e Laura Voltolina, Docente di Yoga e si terrà **Lunedì 24 Febbraio 2020 dalle ore 20 alle 22.30**, presso il “Centro Fermo Immagine”, in Via Faenza 2.

Prenotazione obbligatoria – si prega di contattare:

3473238285 – 3491052489 – 3393864265, o inviare una mail a amadesi.annalisa@gmail.com

IN COLLABORAZIONE CON “FERMO IMMAGINE”

