

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

PSYCHE' ONLUS

presenta



# ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO PERDUTO



## Percorso di promozione del benessere psicologico

Benessere e malessere possono essere intesi come sapori di vita che si generano in rapporto ai seguenti ingredienti: emozioni, pensieri e comportamenti. Gli ingredienti sono gli stessi, ciò che cambia è il modo in cui si combinano tra loro.

Questo percorso si propone di approfondire la conoscenza di questi ingredienti e di fornire strategie pratiche per la promozione del benessere psicologico.

Il percorso ha la durata di 20 ore d'aula complessive; in base alle esigenze dei partecipanti è possibile strutturarlo in modalità workshop (un weekend intensivo) oppure con incontri settimanali della durata di 2 ore ciascuno per un totale di 10 incontri.

Il contributo per l'intero percorso è di 100 euro.



Associazione Psiché Onlus

Via Aldo Moro, 42 - 76011 Bisceglie

Tel: 3451109148

E-mail: [associazionepsycheonlus@gmail.com](mailto:associazionepsycheonlus@gmail.com)

Sito web: [psycheonlus.wix.com/website](http://psycheonlus.wix.com/website)

