



Ricerca, Educazione, Formazione per la qualità della vita dell'ammalato

La Associazione REF e la Scuola di *Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)* organizzano un seminario dal titolo

Tra sottomissione e ribellione: il coraggio di affrontare le sfide

Spesso le nostre difese si organizzano attorno a due estremi: quello della ribellione e quello della sottomissione. Modalità di resistenza o di resa che tendono a polarizzarsi anziché modularsi in uno spazio di autoregolazione e di appartenenza a sé.

L'obiettivo del seminario sarà quello di:

- riconoscere le modalità disfunzionali da cui veniamo presi in ostaggio: attitudini compiacenti/di rassegnazione o attitudini contro/di ribellione
 - scoprire la differenza tra rispondere e reagire.
- ripristinare i movimenti naturali interrotti: invitare l'organismo a sentire l'energia legata all'espressione di sé e al desiderio.
- prendere consapevolezza della forza che cresce quando ci si riconnette con la capacità di coerenza e autoregolazione del proprio organismo
- sperimentare il coraggio di affrontare ciò che è sfida per noi: dove e come dirigere la nostra energia.

Data: 13 dicembre 2025

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Valentina Folla**, supervisor trainer counselor AssoCounseling, analista esistenziale e fisioterapista esperta in psicologia somatica

Sede del Corso e Segreteria organizzativa: Associazione REF, via Morimondo 5, Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121; info@associazioneref.org; www.associazioneref.org

Costo: € 100,00 (IVA compresa).

I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

ref

via morimondo,5 – 20143 milano
tel.+390236553120 – fax:+390236553121
www.associazioneref.org
info@associazioneref.org