

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

## ***Le vie maestre per la gioia: spontaneità, libertà e piacere***

*“Perché cerchi la gioia fuori da te? Non sai che la puoi trovare solo nel tuo cuore?”*

*(R.Tagore)*

*La gioia è un'emozione sempre accessibile, ognuno di noi possiede nel proprio cuore una gioia con cui può entrare in contatto. Mettendoci in contatto con la gioia e lasciandola fluire permettiamo a noi stessi di essere vivi, vibranti, nella piena vitalità.*

*Durante il seminario lavoreremo insieme per:*

- *Prendere consapevolezza degli schemi mentali che allontanano dai sentimenti positivi*
- *Riconoscere e allentare la morsa del controllo e del dovere per favorire spontaneità e libertà*
  - *Incontrare l'energia rivitalizzante e rigenerante del piacere*
  - *Accedere alla gioia: l'esperienza dello stupore e della meraviglia*
  - *Risvegliare la gioia e il piacere di condividerla: co-costruire relazioni positive e salutari*

*Il tutto avverrà grazie a un percorso esperienziale che accompagnerà i partecipanti, in un fluire senza sforzo, al contatto con la gioia del cuore e dell'essere.*

**Data: 12 dicembre 2026**

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.

**Costo:** € 100,00 (IVA compresa). I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

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

**La partecipazione fornisce 7 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento. Inoltre il seminario fornisce 7 crediti formativi per proseguire con i nostri corsi di Counseling Integrato CoMeTE (annuali o triennali).**

**ref**

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