

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

Lasciar andare e ricominciare

Nel percorso di cambiamento e di rinascita, ognuno di noi è chiamato a un atto profondo di consapevolezza interiore, alla possibilità di lasciar andare attaccamenti a progetti, relazioni, aspettative. Ricominciare è una via costellata da infinite possibilità: il coraggio di cambiare, la capacità di trasformare, la possibilità di arrenderci al fluire del processo e della vita. Durante il seminario lavoreremo insieme per:

- sciogliere il legame tra desiderio e aspettativa, rinunciando all'aspettativa che la realtà si conformi al desiderio senza per questo sopprimere la forza vitale e propulsiva del desiderio*
- liberare ciò che non fluisce: sciogliere gli schemi ripetitivi e favorire il cambiamento*
 - nutrire la fiducia, rafforzare l'intenzione, rinvigorire la dedizione*
- accompagnare il cliente: lasciar andare e ricominciare nella relazione di counseling*

I momenti teorici e i laboratori esperienziali - individuali, di coppia e di gruppo – saranno occasioni importanti per incontrare e potenziare modalità di azione e di risposta adulte, integrate e capaci di orientare la nostra vita.

Data: 10-11 aprile 2027
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: € 180,00 (+IVA). 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 14 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento. Inoltre il seminario fornisce 14 crediti formativi per proseguire con i nostri corsi di Counseling Integrato CoMeTE (annuali o triennali).