



**5**  
OTTOBRE



# ACCETTARE IL CORPO PER ACCETTARE SÉ STESSI

*"Il curioso paradosso è che quando mi accetto per come sono,  
allora posso cambiare"*

*Carl Rogers*

L'accettazione incondizionata è uno delle condizioni necessarie per facilitare il cambiamento. Questo vale prima di tutto nei confronti di noi stessi: è solo attraverso una piena accettazione di ciò che siamo che possiamo cambiare. In questo seminario, attraverso la pratica bioenergetica secondo il metodo formativo IPSO, prenderemo consapevolezza di quanti giudizi abbiamo su noi stessi, e proveremo a metterci in un'ottica di apertura e curiosità, accogliendo ciò che ci dice il corpo in vista di una maggior pacificazione e serenità.

## **QUANDO**

Sabato 5 ottobre 2024 dalle 14:30 alle 17:30.

## **DOVE e COME**

In via Frua 8 a Milano presso A.R.S.SUO.MO.

## **CONDOTTO DA PAOLO GILARDI**

Counselor Trainer e Supervisor, analista esistenziale e musicista; è docente presso IPSO e l'Associazione Ref di Milano. Ha tenuto seminari per l'Università degli Studi di Milano, l'Ospedale San Carlo, Vidas, e molte altre Istituzioni.

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Il costo di partecipazione è di 30 €. Il seminario è a numero chiuso; è previsto un massimo 20 partecipanti.

Per prenotarsi contattare la segreteria IPSO o visitare il sito [www.sentirsivivi.it](http://www.sentirsivivi.it)

✉ [segreteria@biosofia.it](mailto:segreteria@biosofia.it)

🌐 [www.sentirsivivi.it](http://www.sentirsivivi.it)

☎ 346 697 3975