

AMORE AMARO

per-corso Yoga & Psicoterapia per liberarsi dalla dipendenza affettiva

con
**Laura Voltolina,
Roberta Ricci,
Annalisa Amadesi**

Le tue **relazioni** si basano sull'amore o sulla **dipendenza affettiva**?

Il desiderio di amare e di essere amati è un bisogno fondamentale, e tutti meritano di vivere le emozioni di benessere e di crescita che questo sentimento porta con sé. Moltissime persone, però, non possono accedere davvero all'amore, a causa della dipendenza affettiva.

Di cosa si tratta?

È una vera e propria dipendenza, che si sviluppa all'interno delle relazioni (specialmente di coppia) e che **rende l'amore un bisogno morboso e ossessivo**, piuttosto che qualcosa di piacevole e nutriente.

A chi è destinato il percorso?

A tutti coloro che percepiscono le proprie **relazioni** come una **prigione**, piuttosto che come **situazioni di benessere e crescita**.

Cosa faremo?

- Pratica Yoga (movimenti somatici e posizioni) per accedere alla consapevolezza corporea;
- Centrarsi con il respiro consapevole (Pranayama);
- Meditazioni e visualizzazioni per la consapevolezza emotiva;
- Imparare a riconoscere la dipendenza affettiva;
- Strumenti e strategie per uscirne: quali sono più adatti a ciascuno

Singoli incontri

Sabato 07 marzo (15:00-19:00): **Rendersi conto che la dipendenza emotiva imprigiona**
Domenica 29 marzo (9:30-13:30): **Accorgersi di avere già la chiave per uscirne**
Domenica 5 aprile (9:30-13:30): **Imparare ad usare la chiave**

Dove saremo?

A Bologna, presso la sala Fermo Immagine in via Faenza 2.

Cosa serve?

Disponibilità al cambiamento e curiosità!

Cosa non serve?

Conoscere già lo Yoga: l'approccio esperienziale e non dogmatico permette, infatti, a partecipanti esperti o debuttanti assoluti di sorprendersi e trovare spunti interessanti. **Avere già effettuato un percorso di psicoterapia individuale o di gruppo:** gli incontri proposti sono accessibili a chiunque senta la curiosità di esplorare nuove modalità di essere.

Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione all'intero percorso è di 155 euro, comprendenti la quota associativa e i materiali che saranno consegnati. Le iscrizioni si intendono confermate al versamento del contributo sull'IBAN dell'Associazione KeYog ASD, IBAN IT42K053871210000002632730.

Il percorso è stato ideato e sarà condotto, in ciascuno dei tre incontri, da tre professioniste esperte:

LAURA VOLTOLINA - Insegnante di Yoga, esperta di archetipi, miti e simboli

ANNALISA AMADESI - Psicologa e Psicoterapeuta

ROBERTA RICCI - Psicologa e Psicoterapeuta

in collaborazione con il Centro di Documentazione e Formazione Fermo Immagine, via Faenza 2, Bologna



PER FAVORIRE LA BUONA QUALITÀ DELL'ESPERIENZA IL NUMERO DI POSTI È LIMITATO