

# Senti-Mentalmente

*come promuovere competenze nelle relazioni di coppia*

Un laboratorio per esplorare il mondo delle relazioni sentimentali: bisogni, emozioni, comunicazione, aspettative e modi di stare con l'altro. Attraverso attività esperienziali e momenti di confronto, il percorso aiuta a riconoscere ciò che conta nelle relazioni e a sviluppare strumenti per vivere i legami affettivi in modo più consapevole, autentico e soddisfacente.

## Informazioni pratiche

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 8 ore complessive

**Dove:** da definire

**Quando:** maggio / giugno 2026

**Partecipazione:** gratuita a numero chiuso *(il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti)*

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)