

# Gruppo BASE

## *Benessere, autoconsapevolezza e empowerment*

Il Gruppo BASE è un laboratorio esperienziale finalizzato a valorizzare le risorse della persona e a promuoverne il Benessere, l'Autoconsapevolezza, le capacità di Supporto tra pari e di Empowerment relazionale. Ciascun incontro utilizzerà dispositivi specifici a seconda del focus dell'incontro medesimo, quali il *Body Grounding*, la *Mindful Eating*, la fototerapia, alcune tecniche di immaginazione e meditazione guidata (in gruppo), la tecnica della scultura di gruppo.

### Informazioni pratiche

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 8 ore complessive, articolate in 3 incontri

**Dove:** da definire

**Quando:** apr-mag 2026

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

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)