

# Gruppi BASE

## Benessere – Autoconsapevolezza – Supporto – Empowerment

### Dove e quando

Milano, 16, 27 giu, 10, 14 lug - 10:00 – 14:00

Brescia 19 e 26 giu, 7 e 21 luglio - 9.30-13.30



### Chi

#### Conduttori:

**Monica Accordini** (Milano e Brescia): : Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento junghiano, Ph.D.. Psicologa per formazione e vocazione, lavoro con passione per aiutare le persone, nella clinica o in formazione, ad acquisire consapevolezza e avvicinarsi a se stesse. Il mio animo da ricercatore mi spinge a non accontentarmi delle risposte scontate e ad andare fino in fondo in ciò che faccio

**Valentina Da Rold** (Milano): Psicologa e analista di orientamento junghiano, formatasi a Parigi. La passione guida è per la psicologia del profondo, con porte aperte alle cliniche, individuali e di gruppo, che supportino ogni esperienza umana e soggettiva.

**Shady Dell'Amico** (Brescia)

**Referente scientifico:** Prof. Davide Margola – <https://docenti.unicatt.it/it/13444/davide-margola>

### Cosa

Il Gruppo BASE è un laboratorio esperienziale strutturato in quattro incontri, 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: 4 incontri di 4 ore ciascuno
- **Partecipazione gratuita.** Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

 Iscriviti [qui](#)

 Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.