

# Gruppi BASE

**Benessere – Autoconsapevolezza – Supporto – Empowerment**

## Dove e quando

Milano

Brescia



## Chi

### Conduttori:

*Monica Accordini (Milano e Brescia)*

*Valentina Da Rold (Milano)*

### 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.