

# 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 4 incontri

**Dove:** 11/04 G.128 , 18/04 G.111 , 15/04 OL.210, 22/04 OL.205 Smeraldo

**Quando:** 11/04/2026 (09:30–11:30), 15/04/2026 (16:00–18:00), 18/04/2026 (09:30–11:30) e 22/04/2026 (16:00–18:00).

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

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)