



# Il mio spazio



## 5 Incontri Maria Capo

*Il nostro spazio comprende la nostra abilità di mettere confini, riuscire a dire di no, la capacità di prenderci cura di noi stessi, la consapevolezza delle nostre sensazioni*

Il nostro spazio comprende la dimensione fisica e psicologica che quotidianamente condividiamo con gli altri. Durante gli incontri attraverso esercizi di Training Autogeno ed attività di consapevolezza emotiva riusciremo a costruire la mappa del nostro spazio.

Il corso si strutturerà in 5 incontri:

- I nostri Limiti
- Le nostre Risorse
- Le nostre Emozioni
- I nostri Modelli
- La nostra Mappa

**Date degli incontri:** 29 Novembre al 20 Dicembre 2021 ore 21-23

**Costi e modalità di iscrizione** - Ciclo di 5 incontri a 40 euro.

È necessario iscriversi scrivendo a [info@unipop-pistoia.it](mailto:info@unipop-pistoia.it).

Iscrizioni entro il 10 Novembre

**Maria Capo:** laureata in Psicologia con indirizzo clinico e di comunità e specializzata in Terapia Familiare. Si occupa di psicologia dell'emergenza e di stimolazione cognitiva. Ha partecipato alla stesura del libro: "I 10 pilastri per un cervello efficiente" edito da Franco Angeli in uscita a settembre.