



Emozioni e Intelligenza Emotiva

Laboratori esperienziali di Analisi Bioenergetica
condotti dalla Dott.ssa Valentina Flenda e dal Dott. Freddy Torta
psicoterapeuti della S.I.A.B. (Società Italiana di Analisi Bioenergetica)

Le emozioni rappresentano una realtà che coinvolge intensamente e quotidianamente la vita di ogni individuo, determinando atteggiamenti, comportamenti e schemi di pensiero che riguardano tanto la sfera intima quanto quella relazionale, sociale e lavorativa.

L'obiettivo di questi seminari è offrire un'esperienza introduttiva di come il corpo sia risorsa non solo preziosa, ma fondamentale nel riconoscimento e nella gestione delle emozioni, anche quelle più nascoste e scomode.

Lavorare sull'intelligenza emotiva significa aumentare la consapevolezza, la padronanza di sé e allenare le abilità empatiche e la capacità di comunicare nella rete sociale. In questo l'analisi bioenergetica ed il lavoro corporeo ci possono indicare una via maestra.

- **MARTEDI 18 APRILE: INTELLIGENZA EMOTIVA**
- **MARTEDI 23 MAGGIO: CORPO ED EMOZIONI, SENTIRE IL CORPO**
- **MARTEDI 6 GIUGNO: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E GESTIONE DELLE EMOZIONI**
- **ORARIO: ACCOGLIENZA 20:45 - INIZIO LAVORO 21:00 - FINE LAVORO 23:00**

NB:GLI INCONTRI SONO GRATUITI E RIVOLTI PRINCIPALMENTE A PSICOLOGI, PSICOTERAPEUTI, MEDICI E STUDENTI DI PSICOLOGIA

SI PUÒ PARTECIPARE ANCHE AD UN SOLO INCONTRO.

Si terranno presso la sede SIAB di Milano, in Via Vallazze 82.

Gli incontri sono esperienziali ovvero, sono anche pratici: si farà esperienza corporea; quindi, consigliamo un abbigliamento comodo e dei calzettoni, poiché si lavora senza scarpe.

Per informazioni e iscrizioni:
conferenze.siab.milano@gmail.com
freddy torta@freddy torta.com - tel /whatsapp 3355463769.
valentina.flenda@gmail.com

con il patrocinio di