

# AVRÓ CURA DI ME

5  
INCONTRI  
ON LINE

partire dal proprio  
benessere  
psico-spirituale  
per affrontare  
il burn out



**19.12.22 ROSSANA BECARELLI: Davvero basta una pausa caffè?**

*L'aroma del caffè fumante è suggestiva metafora che ci condurrà a sprigionare sorprendenti risorse inconsapevoli, trasformando fatiche e frustrazione in pienezza di vita.*

**12.1.2023 SILVIA MASERATI: Arte e Penna: accompagnarsi con parole e musica.**

*Un'esperienza di scrittura espressiva facilitata dalla musica d'arpa, che consente, anche ai neofiti, di scrivere di sé secondo le tecniche della harp therapy.*

**22.2 2023 MARCO GUZZI (ore 18.30-20,10): Abbiamo tutti bisogno di Cura.**

*in questa fase storica siamo tutti malati, e quindi tutti bisognosi di cura. Ma è a chi vuole offrire consolazione che è indispensabile la cura costante delle proprie ferite.*

**3.3.2023 MICHELE GALGANI: Aiutare fa male?**

*L'umanità si regge su tante forme di aiuto, e tutte hanno a che fare con l'amore. Ma occorre saper aiutare ad aiutarsi, per il bene di entrambi. Altrimenti l'aiuto prosciuga...*

**13.4.2023 FRATELLO RADICE (PHAP BAN): Egoista, per salvare il mondo.**

*Un gentile spostarsi del nostro interesse dal pensare al sentire, all'accogliere con coraggio e pazienza anche la tensione e l'irrequietezza...*



+39 339 4405961



segreteria@tonglen.it



www.tonglen.it



**20.30-22.00** tranne dove diversamente  
indicato (apertura 30 minuti prima)



**È GRADITA UN'OFFERTA**



**100 partecipanti / piattaforma ZOOM\***

*\*ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: segreteria@tonglen.it*