

# ***Il Potere della Compassione***

## **Allenare il sistema calmante per navigare la vita**



### Percorso Esperienziale di Gruppo - 4 Ed.

Il workshop, diviso in 5 moduli, è un percorso di allenamento della mente e del cuore, di abilità di compassione, presenti naturalmente dentro di noi, per prenderci cura della sofferenza, nostra e degli altri, con rispetto e gentilezza. In ogni incontro, verranno proposte pratiche guidate che, in progressione, alleneranno la parte più saggia di noi che ci aiuterà ad incontrare le nostre emozioni difficili e la nostra parte autocritica. Ciò permetterà nella quotidianità di essere più coraggiosi e di aiuto nei momenti di difficoltà nostri e altrui. Gli studi ci dicono che chi è più compassionevole, è più disposto ad affrontare le difficoltà della vita, ad assumersi le responsabilità e a prendere decisioni sagge e coraggiose.

Verranno proposte tecniche di respirazione, di visualizzazione, meditazioni, esercizi di scrittura e condivisione. Al termine di ogni incontro verranno date indicazioni su come coltivare intenzione e compassione nella vita di ogni giorno.

Il gruppo sarà formato da massimo 12 partecipanti e NON è un gruppo di psicoterapia.

Calendario: 5 sabati pomeriggio dalle 15 alle 19e30

**I Modulo: 24 gennaio 2026**

**II Modulo: 21 febbraio 2026**

**III Modulo: 14 marzo 2026**

**IV Modulo: 11 aprile 2026**

**V Modulo: 09 maggio 2026**

⊕ È rivolto a tutti coloro che desiderano coltivare un atteggiamento interiore più benevolo. gestire le sfide della vita con maggiore resilienza e consapevolezza di sé e degli altri.

Luogo: Brindisi in Via Dalmazia 27

Costo: 50€ per ogni singolo modulo (scaricabile come spesa sanitaria), 230€ complessivi in unica soluzione.

- Iscrizioni aperte fino al 15 gennaio 2026 scrivendo a [barbarapalaia@tiscali.it](mailto:barbarapalaia@tiscali.it) oppure al tel. 335-8253941 (anche su WhatsApp).

*Il workshop è tenuto da Barbara Palaia, psicologa psicoterapeuta, Practitioner EMDR, Terapeuta CFT*