

Propone ai propri Soci

Le Emozioni nella Terza Età: comprendere, accogliere, trasformare

Giovedì 29 gennaio 2026 - Ore 9.30

Obiettivo dell'incontro

Offrire strumenti per riconoscere le emozioni tipiche di questa fase della vita, accoglierle e trasformarle in modo arricchente.

Contenuti:

- Emozioni primarie e secondarie spiegate in modo accessibile.
- Perché alcune emozioni si intensificano con l'età.
- Solitudine, nostalgia, ipersensibilità: come cambiano e come gestirle.
- Il potere dell'ascolto interiore.
- Tecniche leggere per "sciogliere" un'emozione difficile.

Attività pratica Mini laboratorio:

"Fai amicizia con l'emozione "

→ esercizio guidato di meditazione.

Durata: circa 2 ore

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al 328 875 8100
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18**