



Novate Milanese APS-ETS

Con la collaborazione di



Propone ai propri Soci

UN CICLO DI INCONTRI ESPERIENZIALI PER ADULTI IN CAMBIAMENTO

RITROVARE ENERGIA QUANDO TUTTO SEMBRA PESARE

(Giovedì 22 gennaio 2026 Ore 20.30)

Un incontro per comprendere le diverse forme di stanchezza e riscoprire equilibrio, vitalità e ascolto di sé nella vita quotidiana.

CAMBIAMENTI DI VITA: QUANDO QUALCOSA DEVE EVOLVERE

(Giovedì 29 gennaio 2026 Ore 20.30)

Riflessione guidata sui momenti di crisi e trasformazione, per dare senso ai cambiamenti e vivere le transizioni con maggiore consapevolezza.

AUTOSTIMA ADULTA: NON QUELLA DEI MANUALI

(Giovedì 5 febbraio 2026 Ore 20.30)

Un percorso di consapevolezza per riconoscere il proprio valore, oltre aspettative, confronti e giudizi interiori.

IL CORPO PARLA: SEGNALI CHE SPESSO IGNORIAMO

(Giovedì 12 febbraio 2026 Ore 20.30)

Un incontro dedicato all'ascolto del corpo e al legame tra emozioni, tensioni e benessere.

RELAZIONI CHE NUTRONO E RELAZIONI CHE CONSUMANO

(Giovedì 19 febbraio 2026 Ore 20.30)

Un'occasione per comprendere le dinamiche relazionali e imparare a riconoscere relazioni più sane e rispettose di sé.

Durata di ogni incontro: circa 2 ore

È richiesta l'iscrizione all'Auser per l'accesso a tutti gli incontri.

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