

EMOZIONI E CONFINI: STABILIRE LIMITI SANI

23 marzo 2025

9.00 - 17.30

Impara a stabilire confini chiari e rispettosi utilizzando le tue emozioni come alleate.



Questo workshop esplora come le credenze culturali e gli archetipi tradizionali di un femminile sempre accogliente possano impedire la definizione di limiti sani.

Attraverso l'analisi di situazioni reali e il lavoro sui "sì" e "no" autentici, acquisirai strumenti pratici per instaurare confini efficaci e migliorare la tua vita quotidiana.



c/o **ASD APS "SHANGRI-LA"**

via del Santo 3 - S. Giorgio delle Pertiche (PD)