

# IL CONTATTO CORPOREO

Il contatto corporeo è una funzione di base della nostra **salute psicosomatica** che abbiamo sviluppato fin dal concepimento.

Ci permette di percepire noi stessi e gli altri, di sviluppare **piacere di vivere, autostima, connessione.**

In questo **seminario** esploreremo il contatto corporeo delicato, permettendo un ripristino di questa funzione con noi stessi e nelle nostre relazioni.

Nelle pratiche integreremo la **Mindfulness** che ci consente di accedere alla percezione di chi siamo veramente, portandoci verso una spontanea felicità.

**FEB 2-3**

**Posti limitati**

**tel 3 9 3 2 7 7 5 6 4 3**

**Dott.ssa SILVIA GHIROLDI**  
Psicologa, Counselor, Trainer  
in Neuropsicosomatica  
e Mindfulness Psicosomatica

**MINDFULNESS SARDEGNA - VIA DANTE 85, CAGLIARI**

**[www.mindfulnesssardegna.it](http://www.mindfulnesssardegna.it)**