

MI LEGGO UN PO' ...

Laboratorio di LIBROTERAPIA di gruppo



Leggere un libro implica entrare in contatto con un mondo di emozioni intense. Stimola la riflessione grazie all'immedesimazione e al confronto con i personaggi, con i contesti e con le vicende che vivono. La **Libroterapia** è per questo uno strumento che può aiutare chi legge a dare parole e un senso alla propria sofferenza: può rendere consapevole il lettore dei suoi meccanismi, essere uno stimolo al cambiamento e, infine, può favorire il mantenimento di uno stato di benessere.

Il racconto permette di esporsi ad emozioni che magari riguardano da vicino ma che non si ha il coraggio di affrontare, proprio perché è più facile riconoscerle in qualcosa che è "altro da sé" piuttosto che su sé stessi.

In questo percorso di Libroterapia, guidati dallo **psicologo Massimo Montanaro** e dalla **psicoterapeuta Paola Uberti**, sarete accompagnati a **sperimentare e analizzare le svariate sfumature della vostra emotività e le variegate declinazioni dell'identità** attraverso la lettura di 7 libri e l'esplorazione di 7 temi (Passato, Presente, Futuro, Legami, Identità, Realtà e fantasia, Comunità)

Il percorso in **8 incontri** si terrà presso il Consultorio Insieme, in via Carlo Urbino 23 a Crema. Il primo incontro sarà **lunedì 9 ottobre alle ore 21**. I successivi saranno concordati con i partecipanti a cadenza mensile.



Consultorio
FAMILIARE DIOCESANO
insieme

Percorsi di gruppo a numero chiuso, minimo partecipanti 8

La quota di partecipazione è di **105€**, è richiesta l'iscrizione entro il **30 settembre 2023**

Per iscrizioni e informazioni: info@consultorioinsieme.it