



# Shalini Centro Ayurveda

*presenta:*

**Sabato e Domenica 21-22 OTTOBRE 2017**  
**SEMINARIO SUI LEGAMI AFFETTIVI**

Carona, Lugano (Svizzera), Via Lugia

**Sabato 09.00 – 13.00**

## **LEGAMI AFFETTIVI E INTERNET**

Sascha Cormano, docente e giornalista

Saranno affrontati i seguenti temi:

- L'esibizione delle emozioni ai tempi di Internet: cosa è cambiato?
- Comunicazione e relazioni affettive via Internet: come si comunica?
- Sentire e Conoscere: Corpo e mente nei rapporti affettivi via Internet.
- Verità e marketing: il mio sé corporeo e il mio sé digitale tra narcisismo e ansia dell'altro
- Amore da consumare: dipendenza affettiva, consumismo, pornografia.
- Solitudine negativa e solitudine positiva: uscire dalla dipendenza di Internet

Costo individuale Fr.95.-

**Sabato 14.30 – 18.30**

## **COSTRUZIONE DEI LEGAMI AFFETTIVI TRA AMORE E TRADIMENTO**

Dott.ssa Patrizia Furlan, Psicologa Psicoterapeuta

Nel corso del seminario, in parte didattico ed in parte esperienziale, si parlerà del riconoscimento degli inconsci nell'individuazione del partner, dell'ontogenesi dei legami a partire dai legami e modelli familiari.

Saranno affrontati i seguenti temi:

- Elementi di base di tutti i legami
- Costruzione ed alimentazione dei legami

- Comprensione dei bisogni propri e dell'altro da sé
- La manutenzione dei legami affettivi
- La stanchezza nei legami
- La condivisione dei problemi
- La rinuncia ed il tradimento
- Le ragioni del tradimento
- La responsabilità di legame

Costo individuale: Fr.95.-

**La quota di partecipazione ad entrambi i corsi è Fr. 170.-**

Viene rilasciato l'attestato di partecipazione, i materiali didattici e, al termine di ciascun corso, la dispensa con i contenuti sintetici.

**Domenica 9.00 – 11.00**

### **GESTIRE LE EMOZIONI NEI LEGAMI AFFETTIVI**

(dott.ssa Patrizia Furlan)

Compatibilmente con le richieste sarà possibile attivare un gruppo di 6 partecipanti sul tema.

Costo individuale Fr.40.-

**Domenica 11.15 – 12.30**

### **CONSULENZE PSICOLOGICHE INDIVIDUALI**

(dott.ssa Patrizia Furlan)

A chi ne facesse richiesta, la dott.ssa Patrizia Furlan sarà disponibile per consulenze individuali, con riferimento ai temi del corso o altri problemi come ansia, depressione e lutto.

Costo individuale Fr.80.-

**Domenica 14.30 – 17.30**

### **TECNICHE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI**

(Sascha Cormano)

- Diventa ciò che sei: accettare i propri bisogni e le proprie emozioni
- Per una conversazione non violenta
- Meditazione: sentire il proprio corpo, gestire le proprie emozioni

Costo individuale: Fr.80.-