



IL METODO GRINBERG®

VENERDI' 30 GENNAIO ORE 21.00

CONFERENZA AD INGRESSO GRATUITO

## “UTILIZZARE IL SENSO DI COLPA INVECE CHE ESSERNE SCHIACCIATI”

Condotta da Serge Dussex  
Insegnante autorizzato del Metodo Grinberg®

Il senso di colpa è parte della nostra cultura e educazione.

Non andare oltre al “mi sento in colpa” ci impedisce di fare ciò che vogliamo, ci fa perdere qualità come il coraggio ed il rispetto verso noi stessi, riducendo così il nostro livello di autostima.

Imparare a sfruttare il senso di colpa per non rimanerne vittima è possibile.

Cambiando il nostro atteggiamento e imparando a sentire che cosa provoca in noi a livello fisico possiamo imparare ad usarlo per trasformare il *sentirsi in colpa* in essere *responsabili*. Essere responsabili richiede una concretezza nell'essere che ci permette di andare oltre i nostri limiti e raggiungere i nostri obiettivi.

### Per informazioni:

Serena Rosso \_ 347 9828136 \_ [serena.rosso@gmail.com](mailto:serena.rosso@gmail.com)

[E' gradita la prenotazione](#)

## SABATO 31 GENNAIO

2 Mini-workshop

### “LASCIARE GLI SFORZI IN ECCESSO”

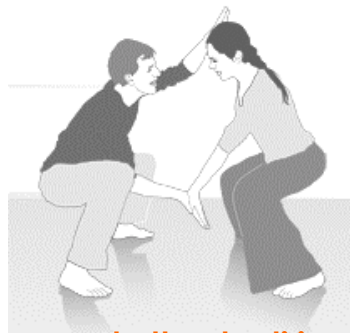
2 ore di esercizi fisici per imparare a lasciare gli sforzi inutili nel nostro corpo.

**Orario :** 10.00-12.00 e 15.00 – 17.00

**Info. iscrizioni:** Barbara Spagnolo \_ 339 1547820 \_ [ba.spagnolo@gmail.com](mailto:ba.spagnolo@gmail.com)

**Costo:** 20 euro, iscrizione obbligatoria

**Dove:** Centro Attività Metodo Grinberg – via Cavalli 12, Torino Tel. 011 433.81.75



Il Metodo Grinberg è un percorso strutturato di insegnamento attraverso il corpo  
[www.metodogrinbergtorino.it](http://www.metodogrinbergtorino.it)