



# MERCOLEDÌ IN ASPIC<sub>fvg</sub>

CICLO DI SERATE GRATUITE

---

Attraverso le **serate del mercoledì** si avvia un percorso di **sensibilizzazione** sulle tematiche inerenti la sfera personale, contribuendo allo **sviluppo della consapevolezza** dei blocchi che sottostanno alle difficoltà del vivere di ognuno di noi.

---

**06.09.2017 • Cristina Frigo**

Il cammino dello yoga: alla conquista del silenzio interiore

**20.09.2017 • Manuela Flumiani**

Yoga nidra:  
il rilassamento profondo

**04.10.2017 • Barbara Orso  
e Stefania Maraspin**

Anche le mie ansie hanno l'ansia

**18.10.2017 • Marco Miniussi**

Strumenti per affrontare  
lo stress lavorativo

**25.10.2017 • Patrick Moretti**

Tra sogno e realtà: conoscersi  
e trasformarsi attraverso  
i nostri sogni

**08.11.2017 • Maria Rita Eramo**

Conflitti: la gestione costruttiva

**22.11.2017 • Luisella Rosso**

Tu chiamale se vuoi... emozioni

**06.12.2017 • Giusy Guarino  
e Alessia Zamparutti**

Autostima e fiducia in se stessi

**10.01.2018 • Heleanna Rossi**

Riprendere il respiro

**24.01.2018 • Patrick Moretti  
e Giusy Guarino**

Maschi contro femmine

**07.02.2018 • Manuel Cacitti**

Rete Sicura: percorso per genitori  
e ragazzi sull'uso consapevole  
dei social network

**21.02.2018 • Patrick Moretti**

Il giudizio: sopravvivere  
alle accuse e ai sensi di colpa

**14.03.2018 • Ilaria Fasan**

Affrontare le sfide della  
vita imparando la resilienza  
e scoprendo il nostro potere

**28.03.2018 • Raffaella Ambrosio**

Essere genitore oggi

**11.04.2018 • Barbara Orso  
e Nicola Zulian**

Sessual - mente

**09.05.2018 • Ilaria Fasan**

Empowerment: come trasformare  
i desideri in realtà

**16.05.2018 • Maria Rosaria Moro**

Malattia o benattia:  
dal sintomo alla lettura  
del disagio che lo ha creato

**23.05.2018 • Alessandro  
Pasqualinotto**

La voce del corpo

**13.06.2018 • Marisa Bellorini**

Anima, corpo, poesia

Presso la sede Aspic fvg  
è presente il C.A.O. (Centro  
di Ascolto e Orientamento),  
un servizio gratuito che offre  
incontri di ascolto, sostegno  
ed aiuto. È tenuto da Counselor  
professionisti o in formazione  
ed è rivolto a tutte le fasce  
di età, previo appuntamento.



**PER INFORMAZIONI**

dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle 13.00

Tel. 0432 547168

[www.aspicfvg.it](http://www.aspicfvg.it)

E-mail [info@aspicfvg.it](mailto:info@aspicfvg.it)

 Aspic Friuli Venezia Giulia