

È settembre, tempo di rientro al lavoro, a scuola, alle attività consuete che avevamo interrotto durante le vacanze. E non è facile riadattarsi ai ritmi della vita quotidiana, che spesso riporta con sé i problemi e le preoccupazioni che ci eravamo lasciati alle spalle partendo per le ferie. Perciò proprio in questo periodo dell'anno abbiamo deciso di creare uno spazio nel quale poter condividere queste ansie, così come i piccoli timori e le incertezze che da soli non riusciamo ad affrontare.

Con questo spirito e con questo scopo nasce Il giovedì di Melitea: un incontro di gruppo guidato da una psicologa a indirizzo psicosomatico, un momento nel quale poter esprimere ciò che non trova spazio nel quotidiano e trovare un sostegno per imparare ad affrontare con più efficacia e serenità i piccole e grandi pensieri che ci fanno vivere male.

Il gruppo sarà composto da un minimo di 3 persone a un massimo di 5 e sarà garantita la riservatezza delle informazioni che emergono durante gli incontri. Una prima ora verrà dedicata al dialogo, a cui seguirà un'esperienza distensiva e immaginativa guidata dalla psicologa, per una durata totale di circa un'ora e mezza. Ciascun partecipante ha la possibilità di prendere parte a un primo incontro per decidere poi se cominciare un percorso oppure se frequentare saltuariamente il gruppo, decidendo di volta in volta senza alcun vincolo.

Gli incontri si tengono il giovedì dalle 18 alle 19.30. Sugeriamo ai partecipanti di indossare abiti confortevoli e portare dei calzini.

**Si prega di prenotare telefonicamente**