



My Way

Vivere le emozioni
e ritrovare il proprio benessere

VIAGGIA AI CONFINI DELL'EMOZIONE

Se sei alla ricerca di un percorso dedicato alla **consapevolezza di sé** e alla **relazione emozioni/corpo**, My Way fa al caso tuo.

My Way **affonda le sue radici nella pratica teatrale.**

Perché? Perché quando Jacopo ha iniziato a insegnare teatro anni fa, si è accorto che molte persone non erano lì per imparare a recitare, ma piuttosto per intessere nuove relazioni, migliorare la consapevolezza di sé, apprendere nuovi comportamenti, migliorare il proprio modo di essere nelle emozioni.

Inoltre il teatro, arte tra le più antiche, offre una infinità di spunti, di riflessioni e di tecniche che possono essere riportati con successo nella vita quotidiana, per un **migliore ascolto di sé, delle proprie emozioni e quindi per un migliore benessere personale.** In My Way vivrai dunque momenti che coinvolgono cuore, mente e corpo.

Partecipare a My Way significa **mettersi in gioco**, affrontare i propri limiti, a volte anche le proprie paure, per vivere da protagonisti il grande spettacolo delle emozioni.

Con **Jacopo Boschini** – Regista teatrale, formatore e counselor

Primo incontro **lunedì 4 aprile**
Incontri successivi: **lunedì 11 e 25 aprile,**
2-9-16-23-30 maggio

Dalle 17.00 alle 19.00

Dove **FISIO INTERAZIONI**
|Via Guisan 16 | Breganzona

Costo: 790.-CHF
Possibilità di pagamento a rate

INFO E ISCRIZIONI
info@fisiointerazioni.ch
T. 091.6466454 – 076.2288608

MY WAY