

PAX CHRISTI – Movimento Cattolico Internazionale per la pace

organizza

STRESS E CONFLITTI: IMPARIAMO A GESTIRLI

Laboratorio sul benessere nelle relazioni

5 – 6 SETTEMBRE 2020



Conduttore: Pio Castagna formatore alla nonviolenza e facilitatore nella Comunicazione Ecologica.

Luogo: Casa per la Pace di Firenze – Via Quintole delle Rose 131 Impruneta tel. 055 2020375

Obiettivi: a prima vista sembra che il tema di questo stage sia poco attinente con la pace, senza sapere che cause personali e sociali sono all'origine dello stress che provoca danni alla nostra mente, alle nostre emozioni e al nostro corpo: uno di questi danni è proprio la mancanza di pace con noi stessi che può degenerare in conflitti con gli altri. A sua volta questo stato genera una spirale negativa in noi stessi e un logorio a cui cerchiamo di farci l'abitudine.

L'argomento sarà affrontato non focalizzandosi sulle cause personali o sociali, ma il confronto sarà su noi stessi: come reagire con le nostre emozioni per non cadere in depressione e nel rancore inefficace, come mirare ai nostri obiettivi per cercare, per esempio più efficacemente lavoro, aiutare la famiglia, curare la salute, sviluppare solidarietà e impegnarsi socialmente?

Emozioni di sofferenza e di disagi restano spesso intrappolate nel nostro corpo. Lo stage ci indicherà come scaricare le tensioni per trovare sollievo: sentirsi meglio per poter agire e vivere meglio!

Metodologia: l'apprendimento sarà di tipo attivo, nel senso che si apprende, facendo tramite l'ascolto profondo e la riconnessione di mente, corpo ed emozioni, con l'ausilio di strumenti della Comunicazione Ecologica e della relazione di aiuto.

A chi è rivolto: a tutti coloro che hanno la consapevolezza di subire le conseguenze di quanto su accennato.

Iscrizioni e costi: è prevista una quota di iscrizione di € 40. Per motivi organizzativi è necessario iscriversi entro il **31 agosto p.v.** all'email casaperlapace@paxchristi.it o castagnapio@gmail.com o telefonando a 055/2020375. Il corso sarà attivabile con almeno sei persone.

Orari sabato 9.30 – 12.30 e 15,30 – 19 / domenica 9 -12.30

Per pernottamento e colazione € 40 + € 12,50 a pasto. Il singolo pasto € 15. Per i più lontani è possibile arrivare il venerdì sera entro le ore 22.

La Casa per la pace: è una villa rinascimentale con giardino sulle colline intorno a Firenze. E' raggiungibile dall'uscita Impruneta della A1 (svoltare a sinistra in direzione Firenze e dopo 80 metri imboccare la stradina che sale a destra) e con autobus nr. 37 dalla stazione ferroviaria di Firenze (scendere a fermata Bottai e chiamare per farsi venire a prendere)

Pax Christi è un Movimento cattolico, da sempre in cammino per la pace sulle strade del mondo in compagnia di gruppi, realtà, individui appartenenti ad altre fedi o non credenti; le sue proposte formative non sono di natura confessionale e si rivolgono a persone di qualsiasi orientamento religioso.