

# RI PARTO DA ME

## LA COPPIA TRA ILLUSIONE E REALTÀ



Stai vivendo una relazione di coppia che non ti soddisfa pienamente? E magari ti stai chiedendo se l'ami ancora? Oppure sei una donna single e vorresti impegnarti in una nuova relazione ma sei disillusa dalle precedenti esperienze? Sappiamo che non possiamo cambiare l'altro, ma certamente possiamo partire da noi, prendendo consapevolezza dei nostri bisogni e degli ostacoli che ci impediscono di vivere una relazione sana e gioiosa.

Quattro incontri rivolti a donne in cui sarà favorita l'autoesplorazione e la narrazione di sé con i seguenti temi:

1. Essere single prima di essere coppia
2. Quale storia personale mi guida? Condizionamenti, convinzioni, educazione
3. Ascoltare, ascoltarsi: come comunico?
4. Gli ingredienti per vivere una relazione soddisfacente

27.04.2022

11.05.2022

25.05.2022

08.06.2022

In presenza al Centro LeAli

Dalle 20:00 alle 22:30

Costo: 240.-

le quattro serate

Info e iscrizioni:

Alba Deiana Ricciardelli

+4179 520 98 93

[dealba@sunrise.ch](mailto:dealba@sunrise.ch)

Francesca Gisimondo

+4179 645 69 50

[francesca\\_gisimondo@](mailto:francesca_gisimondo@gmail.com)

[gmail.com](mailto:francesca_gisimondo@gmail.com)

**Alba Deiana Ricciardelli**

**Francesca  
Gisimondo**

Counsellor /

Consulenti psicosociali

Life Coach in Psicosintesi