

# IO - TU - NOI

## La coppia tra illusione e realtà



Stai vivendo una relazione di coppia e hai l'impressione che non sei più allineata/o con i tuoi bisogni e i tuoi valori? Senti che le tue aspettative verso la coppia non sono state soddisfatte? Desideri portare dei cambiamenti che diano nuova linfa vitale alla vita di coppia ma non sai come fare?

Oppure sei single e vorresti impegnarti in una nuova relazione ma sei disillusa/o 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 e uomini 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

27.10.2022

10.11.2022

24.11.2022

01.12.2022

In presenza al Centro LeAli

Dalle 20:00 alle 22:30

Costo: 250.-

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)

Entro il 20.10.2022

**Alba Deiana Ricciardelli**

**Francesca  
Gisimondo**

Counsellor /

Consulenti psicosociali

Life Coach in Psicosintesi