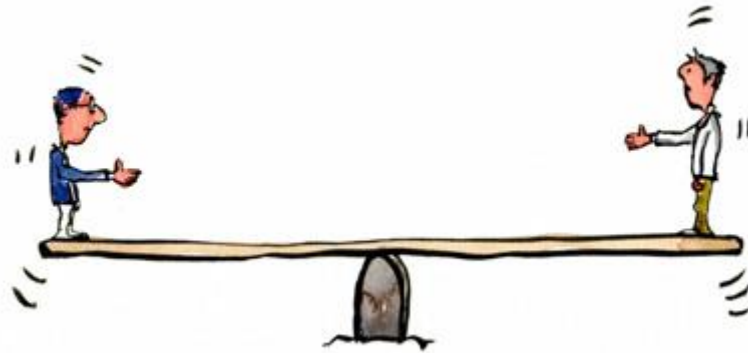


Persone Altamente Sensibili – HSP Italia™  
In collaborazione con Associazione Spazio Aperto presenta:

**WORKSHOP TEORICO-PRATICO**  
**Sabato 24 febbraio 2018, dalle ore 10 alle ore 17.30**  
*Presso Interno Yoga, Via Vizzani 74*



## **ALTA SENSIBILITA' ED AUTO-EMPATIA**

### **L'ARTE DI ESSERE IN RELAZIONE CON L'ALTRO TUTELANDO SE' STESSI**

La Persona Altamente Sensibile è tendenzialmente orientata all'esterno, più attenta ai bisogni degli altri che ai propri. Generalmente fatica a gestire l'elevata empatia che sente, fino a perdere la connessione con sé stessa.

Attraverso la Comunicazione Empatica e non violenta nel processo dell'AUTOEMPATIA possiamo imparare a riconoscere ed esprimere adeguatamente i nostri bisogni rivolgendo lo sguardo dentro di noi. E' soltanto dopo aver accolto i nostri bisogni con amorevolezza che possiamo rivolgerci anche verso l'altro con un'energia nuova che favorirà la connessione e il dialogo.

**Il workshop sarà co-condotto da**

**Dott.ssa Elena Lupo**, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable, autrice del libro "Il tesoro dei bambini sensibili" (2017).

**Anna Bassi**, Vicepresidente dell'Associazione di Promozione sociale "Spazio Aperto", Counselor Professional con la Comunicazione Nonviolenta e l'Approccio Corporeo con attestazione di competenza professionale SIAF; Operatore professionale shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do di Bologna; Autoformazione decennale in Psicosintesi.

Per informazioni e iscrizioni: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com)

