

# Newsletter di maggio



## Il coraggio di scegliere, il coraggio di cambiare LA DIMENSIONE DEL CAMBIAMENTO

**Sabato 4 maggio dalle ore 9:30 alle 16:30** presso la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine i Counselor di Coesi. Partendo dalla considerazione che la paura e il coraggio sono due facce della stessa medaglia e che senza la paura non ci sarebbe il coraggio. Possiamo vedere il coraggio come scelta o necessità per un cambiamento? Come possiamo sostenere le nostre azioni e le nostre paure rendendo la paura funzionale al coraggio in una accezione positiva?

Nel corso della giornata formativa si alterneranno momenti teorici ad attività laboratoriali che consentiranno ai partecipanti di sperimentarsi in prima persona e allenare la dimensione individuale del coraggio.

Questa è la seconda di tre giornate sul tema del coraggio che sono realizzate con il contributo del Comune di Udine, all'interno del progetto "Comunità in relazione", quindi sarà **completamente gratuita**.

Ognuna delle tre giornate è **riconosciuta da AssoCounseling con 6 crediti** di aggiornamento come crescita personale.

**Per info:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Per il volantino cliccare [QUI](#).

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di maggio



## Coesi Book Club

**Sabato 11 maggio alle ore 17:00** presso la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine si terrà Coesi book Club a cura di M.T. Grillo, T. De Bortoli e G. Del Duca.

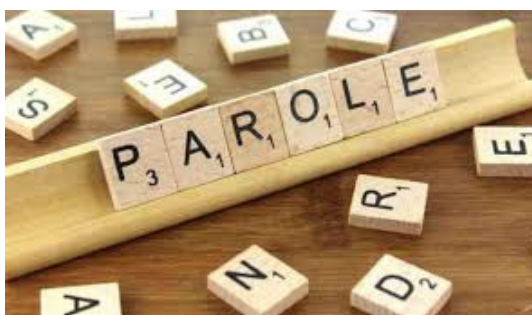
La lettura può essere un grande veicolo di autoconoscenza attraverso l'identificazione o meno con personaggi, vicende, situazioni, problemi. Chi conduce ha la funzione di proporre i testi e facilitare il gruppo nella condivisione di esperienze, riflessioni, vissuti, a partire dalle risonanze emotive di ciascuno/a, per un approfondimento personale e collettivo di quanto emerge.

**Per informazioni e iscrizioni:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

[Per saperne di più](#)



# Newsletter di maggio



## Le parole che risuonano Esploriamo la dimensione delle parole

**Mercoledì 15 maggio dalle ore 20:00 alle ore 22:00** prenderà il via in primo di due incontri condotti dalla Counselor Lucia Fani. Partendo dalla considerazione che le parole uniscono, separano, avvicinano...le parole creano realtà, ponti, immagini, alcune ci attraggono, altre sono lontane; sono mondi da immaginare e costruire, nodi da sciogliere, ancore in mezzo al mare, evocano ricordi e sogni, sono fiori che crescono sulla terra...andremo a scoprire il mondo delle parole forza ed accompagnamento.

**Per info:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Per il **volantino** cliccare [qui](#).

[Per iscrizioni](#)



# Newsletter di maggio



## Attività di Yoga

Ogni **sabato mattina dalle 09:00 alle 10:30** con M. Zentilin ci sarà il corso di **Hatha Yoga** presso la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine.

Per info: Oriana Beltramini

Tel. 335 6192419



# Newsletter di maggio



**Coesi  
vi aspetta!!!**

Ogni **venerdì pomeriggio dalle 17:00 alle 18:30** la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine sarà aperta a chiunque voglia passare a salutarci, chiedere informazioni, prendere appuntamento con uno dei nostri Counselor...

Vi aspettiamo!!



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)

