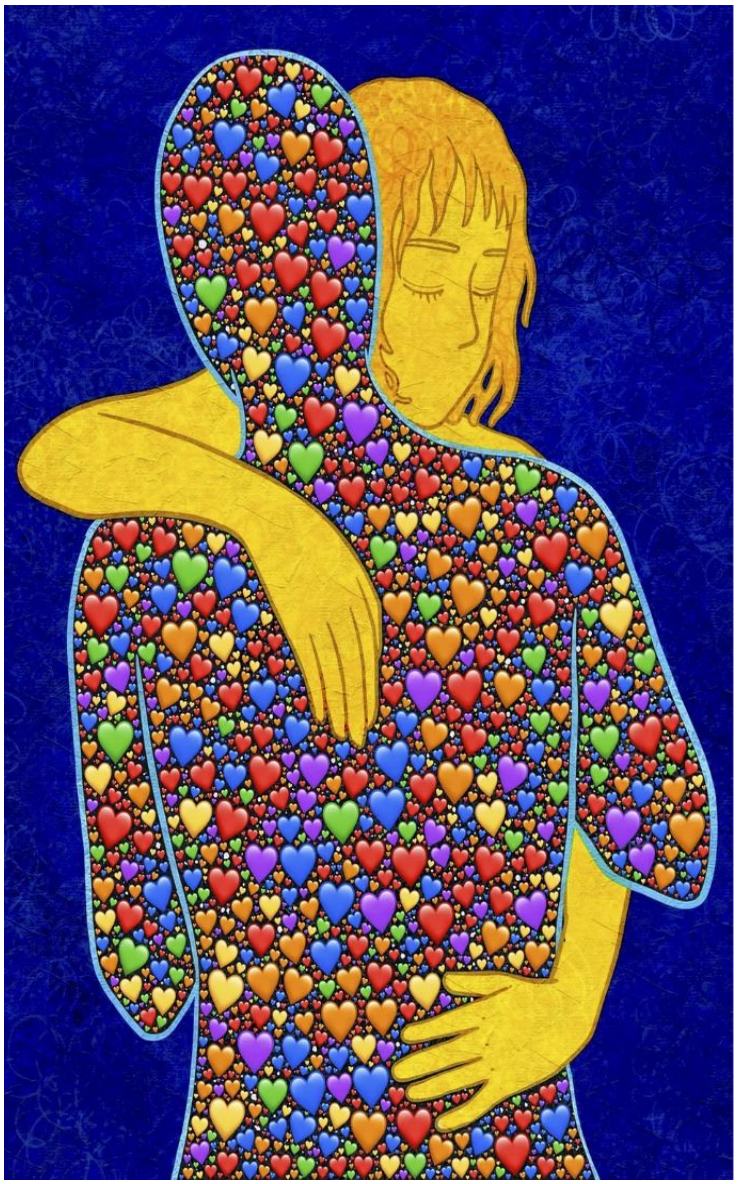
# *CORSO SULL'AUTOSTIMA*

## *Maggio 2025*

***"Senza carezze non si può trovare la luce interiore che guida il nostro cammino"***



Il corso prevede tre incontri di due ore
Il venerdì dalle 19 alle 21
Il sabato dalle 10 alle 12

**Venerdì 9 MAGGIO**
**"L'amore di sé"**

**Sabato 17 MAGGIO**
**"La fiducia in sé stessi"**

**Venerdì 23 MAGGIO**
**"La visione di sé"**

L'autostima non è un pensiero, ma un personale e permanente stato di auto-approvazione che ognuno può apprendere. Attraverso l'attivazione di esercizi personali in gruppo, stimoleremo i partecipanti a lavorare sui pilastri dell'autostima per accedere ad una migliore versione sé.

Condotto da: *dott.ssa ILARIA MONTICONE*
*psicoterapeuta*

*dott.ssa ANGELA BERGAMASCHI*
*psicologa*

Viale dei Promontori, 426 Ostia – ROMA
PER INFORMAZIONI WHATSAPP AL 3495311411-3471816772
LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA
www.studiopsicologiaostia.it www.ilariamonticonepsicologa.it