



I periodi di quarantena ci hanno costretto a interrompere rassicuranti abitudini quotidiane creando a volte disorientamento. Molti di noi hanno impiegato tempo dedicandosi alla cucina di nuove pietanze. Cogliamo l'occasione per riflettere su ciò che sappiamo di noi e come ci relazioniamo agli altri in questo momento. Con quale bagaglio stiamo affrontando questo periodo storico così complesso e di quali risorse e prospettive possiamo arricchirci nello scambio con l'altro per potenziare la nostra capacità di gestire le richieste di cambiamento che lo scenario attuale ci sollecita ad affrontare? Questi sono alcuni degli interrogativi ai quali risponderemo insieme servendoci della metafora del cibo davanti a un piatto a vostra scelta, condividendo insieme un momento conviviale che nell'ultimo anno spesso è mancato.

Laboratorio esperienziale online per rafforzare il senso di sé e la capacità di resilienza.

● Cosa serve per partecipare ?

- 📌 Porta con te **un piatto a tua scelta**, acquistato o cucinato come preferisci e la voglia di metterti in gioco.
- 📌 Il **link** per l'incontro online su piattaforma Zoom.
- 📌 La **prenotazione**.

👉 Il laboratorio è **gratuito** e riservato a un numero massimo di **10 partecipanti**.

👉 Info e prenotazioni: info@serenapugliatti.it - **347 2439737** (dott.ssa Serena Pugliatti) / **351 9287008** (dr. Francesco Bartocci)