



# Solamente Io?



## STRUTTURA

🕒 **6 incontri da 1 h 30 min**

🔓 *I primi due incontri ad accesso libero*

📅 **Cadenza settimanale**

👥 **Partecipanti: min 6 – max 10**

## DOVE

📍 **Locali parrocchia Assunzione  
Maria Vergine-Lingotto**

**“Via Nizza, 355 (To)”**

**Fermata metro: ITALIA61**

**La solitudine è una delle grandi emergenze del nostro tempo. *Solamente io?* nasce per intercettare questa necessità, offrendo uno spazio sicuro di ascolto, condivisione e relazione.**

**Un laboratorio esperienziale e corporeo per esplorare la solitudine e conoscere meglio se stessi e gli altri.**

## CALENDARIO INCONTRI

**OGNI GIOVEDÌ  
dalle ore 17.00 alle 18.30**

21 maggio

28 maggio

4 giugno

11 giugno

18 giugno

25 giugno



## A CHI È RIVOLTO

Uomini e donne sensibili al tema della solitudine.

### OBIETTIVI

- scoprire cosa puoi fare per te stesso
- dare un senso diverso alla solitudine
- sperimentare momenti di condivisione
- valorizzare la forza del gruppo come risorsa
- favorire la creazione di una rete di sostegno

### COME LAVOREREMO

Attraverso attività di **counseling a mediazione corporea**, lavoreremo insieme attraverso momenti di ascolto e semplici attività che coinvolgono anche il corpo, come il respiro, il movimento leggero e la postura.

### CONDUCONO L'ATTIVITA'

3 counselor in formazione della scuola di counseling professionale Spi.Co s.c

Emily Cusumano  
Manuela Isabella  
Roberta Musso

### CONTATTI:

e-mail: [robby.musso76@gmail.com](mailto:robby.musso76@gmail.com)

tel: 338 4769010