



## CENTRO PER LA FAMIGLIA AMBITO MONTE ORFANO



A tutti può capitare di pensare troppo, di sperimentare il fenomeno dell'overthinking, ovvero un pensiero ripetitivo e improduttivo che non porta a conclusioni utili. L'overthinking è uno stato mentale tipico della società moderna, dove l'essere sempre connessi non concede attimi di sosta. Questo favorisce l'emergere di pensieri negativi che bloccano la capacità di agire e inducono ansia e frustrazione. Per affrontare l'overthinking è possibile partecipare al corso di

# IMPROVVISAZIONE EMOTIVA

- ✓ Per adolescenti tra i **14** e i **18** anni
  - ✓ Un percorso di **6** incontri da due ore circa
  - ✓ Condivisione di esperienze di overthinking; esercizi di consapevolezza e visualizzazioni; improvvisazione musicale
  - ✓ Affrontare l'overthinking, imparando a stare nel presente attraverso l'ascolto delle proprie emozioni e l'accesso alla parte istintiva
- i** **Date incontri:** martedì 13,20,27 maggio; martedì 3,10,17 giugno; h.17:30



### PARTECIPAZIONE GRATUITA

A PONTOGLIO PRESSO LA SALA CONSILIARE – PIAZZA XXVI APRILE, 14



IL MAGO DI OZ

Per iscrizioni:  
e-mail a [FAMIGLIA@COMUNE.PALAZZOLOSULLOGLIO.BS.IT](mailto:FAMIGLIA@COMUNE.PALAZZOLOSULLOGLIO.BS.IT)  
oppure messaggio WhatsApp al N. 3208756921  
indicando nome, cognome, età, n. di telefono e indirizzo  
e-mail (facoltativo)