



A volte può succedere di pensare troppo, magari anche senza volerlo. È come se la testa fosse piena di pensieri che girano in tondo e non ci fanno stare tranquilli. Questo si chiama **overthinking** e capita spesso oggi, perché siamo sempre connessi e non ci prendiamo mai davvero una pausa. Quando pensiamo troppo, rischiamo di sentirci bloccati, preoccupati o nervosi, e facciamo fatica a prendere decisioni.

Per imparare a gestire tutto questo, puoi partecipare a un corso che ti aiuta a capire come calmare la mente e sentirti meglio.

# IMPROVVISAZIONE EMOTIVA

- ✓ Per ragazzi che frequentano la scuola secondaria d I grado
  - ✓ 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 14,28 ottobre; martedì 11,25 novembre; martedì 9-23 dicembre h.17:30



**PARTECIPAZIONE GRATUITA**

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



IL MAGO DI OZ

Per iscrizione contattare  
Ufficio Servizi Sociali:  
030/7479206- 030/7479230