



LIDAP PIEMONTE

Il laboratorio Esprimitu per affrontare l'ansia e il panico

■ Lo psicodramma, metodologia attiva nella quale le persone sono coinvolte in semplici azioni creative e interazioni all'interno di un gruppo, nasce come psicoterapia negli anni Venti del secolo scorso e si diffonde anche come strumento di formazione: in questo contesto, ogni partecipante ha il modo di contattare i propri contenuti interiori, esprimerli in maniera creativa e confrontarsi con altre persone che vivono la stessa situazione. Con lo psicodramma, la persona che soffre di disagio ansioso può misurarsi con esso in maniera inedita, trovando risorse inesprese e nuove modalità di approccio alla propria condizione, in un clima aperto e sereno. Una modalità utile - ma anche divertente - per la ricerca del proprio benessere che la Lidap Piemonte (Lega italiana contro i disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico) propone anche quest'anno nel laboratorio di psicodramma Esprimitu. Il laboratorio si svolgerà nei locali del Centro servizi per il volontariato Vol.To, in via Giolitti 21 a Torino, tutti i martedì dal 19 ottobre al 30 novembre, dalle 18.30 alle 20. Visto il numero limitato di posti, è richiesta la prenotazione; per partecipare a tutti i 7 incontri in calendario è richiesto un contributo di 60 euro.

