



PRENDERSI

CURA DI SÈ, NON

È UN LUSO, MA

UNA NECESSITÀ

## “CON VOI PER LORO”

FONDAZIONE ADO ETS PER I CAREGIVER

Un tempo per prendersi cura di sé

### INCONTRI BASE TEATRALE

Il salotto del **GIOVEDÌ**: incontri con **Roberta Marelli** attrice e scrittrice.

- E ADESSO IO?
- IN PUNTA DI PIEDI.
- DEVO ESSERE DI AIUTO A ME PER CERCARE DI ESSERE DI AIUTO A TE.

Il progetto, che ha basi teatrali, ha lo scopo di farci prendere atto e farci sviluppare l'universo di potenzialità che ognuno di noi possiede per gestire le emozioni e poter diventare un autentico “neutro” da riempire al fine di riuscire a gestire le situazioni più difficili della nostra vita. Solo lavorando su noi stessi possiamo ritrovarci. Solo ritrovandoci e aiutandoci, possiamo provare ad essere di aiuto e supporto agli altri.

Gli incontri prevederanno:

Tecniche base di rilassamento respirazione e gestione delle emozioni per riuscire a liberarle, gestirle e ricanalarle al meglio al fine di raggiungere una consapevolezza del noi e dell'equilibrio che possiamo e dobbiamo avere per poter essere in grado di affrontare e gestire al meglio le situazioni più difficili di fronte alle quali la vita ci pone.

Progetto realizzato con il contributo del Comune di Ferrara



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



**FONDAZIONE ADO  
ETS**

**Via Oriana Fallaci n. 26  
44124 Ferrara**

**Tel.: 0532/972400**

**e-mail: [segreteria@adohtf.it](mailto:segreteria@adohtf.it)**



**05 SETTEMBRE 2024**

**12 SETTEMBRE 2024**

**19 SETTEMBRE 2024**

**26 SETTEMBRE 2024**

**03 OTTOBRE 2024**