

CORSO SULL'AUTOSTIMA

APRILE 2026

"Senza carezze non si può trovare la luce interiore che guida il nostro cammino"



Il corso prevede tre incontri di due ore
Il venerdì dalle 19 alle 21
Il sabato dalle 10 alle 12

venerdì 10 APRILE
"L'amore di sé"

venerdì 17 APRILE
"La fiducia in sé stessi"

sabato 18 APRILE
"La visione di sé"

L'autostima non è un pensiero, ma un personale e permanente stato di auto-approvazione che ognuno può apprendere. Attraverso l'attivazione di esercizi personali in gruppo, stimoleremo i partecipanti a lavorare sui pilastri dell'autostima per accedere ad una migliore versione di sé.

Condotto da: *dott.ssa ILARIA MONTICONE*
Psicoterapeuta

dott.ssa ANGELA BERGAMASCHI
psicologa

Viale dei Promontori, 426 Ostia – ROMA
PER INFORMAZIONI WHATSAPP AL 3495311411-3471816772
LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA
www.studiopsicologiaostia.it www.ilariamonticonepsicologa.it