Ritiro di regolazione emotiva

Tre giorni tra le colline toscane

Podere Tiberini · Torrita di Siena (SI)

Venerdì

14:00	Arrivo e sistemazione
15:00	Ecopsicoterapia: camminata libera con grounding
16:00	Giardinaggio con grounding
17:00	Scrittura terapeutica: che cosa mi ha insegnato il giardino
18:00	Yoga: arrivare nel corpo
19:30	Cena condivisa
21:00	Fireside therapy: il fuoco delle storie — racconti in terza persona, tisana e riposo

Sabato

08:00	Yoga di attivazione dolce
08:40	Colazione (fino alle 10:00)
11:30	Cooking class con mindfulness
13:00	Pranzo e pausa libera
14:00	Visita facoltativa alla cantina e al vigneto (con succo d'uva per chi non beve)
15:00	Equinoterapia e fotografia terapeutica (a gruppi alternati)
18:00	Yoga restorativo
19:00	Cena
21:00	Fireside therapy: le emozioni come bussola — tisana e riposo

Domenica

08:00	Yoga lunare: lento, con allungamento
08:40	Colazione (fino alle 10:00)
10:00	Terapia di gruppo: finestra di tolleranza, abilità per i momenti di crisi e la mia routine «quando… allora…»
11:15	Caccia al tartufo
12:45	Cerchio di chiusura e presentazione del percorso di gruppo online
13:15	Pranzo di celebrazione con il tartufo raccolto, poi partenza

Conduce la Dott.ssa Jaqueline Alberti — psicologa, psicoterapeuta e neuropsicologa (Albo n. 11988), insegnante di yoga