

DOMENICA 26 NOVEMBRE 2017

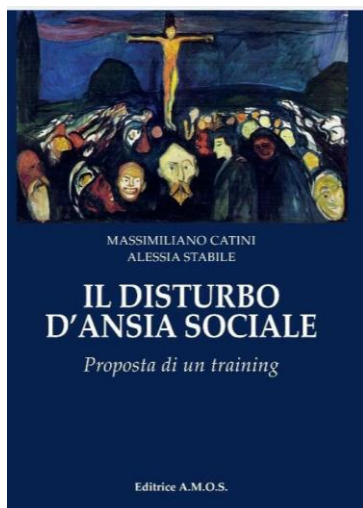
ALLE ORE 17.00

presso l'Hyperion Torre Gaia, in via Gravina di Puglia 43

PRESENTAZIONE DEI LIBRI

IL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE. Proposta di un training

I MANDALA. Per il benessere esistenziale



Un libro e un manuale che orienta il lettore nella vita di ogni giorno, dove l'ansia sembra essere la "migliore amica" di tutti.

C'è una fine a tutto questo? Come farò a superare le mie paure? Ho l'ansia e non esco di casa

C'è un'ansia che demolisce ed un'ansia che motiva.

L'intento di questo libro è quello di spiegare in che modo è possibile uscire da quel tunnel che chiamiamo Disturbo D'ansia Sociale.



Un libro che vuole spiegare ed evidenziare come il Mandala (termine che significa "cerchio") può essere di aiuto per produrre un ordine interiore, esprimendo l'idea di rifugio sicuro, di conciliazione interna e di totalità.

Il Mandala indica immagini circolari che si possono disegnare, dipingere, modellare plasticamente o tracciare danzando.