



Un progetto di



In collaborazione con



Con il sostegno di



Un Mare Dentro

Esplorare e Conoscere Sé Stessi attraverso la condivisione

Sentirsi fuori luogo è, purtroppo, un'esperienza comune tra i giovani; domande rispetto al futuro, alle proprie scelte, alla strada da percorrere inondano la mente adolescente. Al contempo in molti vivono situazioni di fragilità e difficoltà, psicologica ma non solo, e spesso non hanno abbastanza strumenti e conoscenze per comprendere cosa vivono e le emozioni che provano, lasciandosi trasportare da sentimenti estremi, in balia dell'ignoto.

Scegliere il corso di studi, gli amici, sentirsi parte o meno di un gruppo, stabilire e far crescere relazioni affettive di coppia può risultare difficile. Così come difficile risulta alle volte chiedere aiuto, parlare di ciò che ci fa star male e trovare qualcuno con cui confrontarsi.

Proprio per questo, grazie al progetto "La Salute non è un'Isola", iniziativa è realizzata con il sostegno della Fondazione Compagnia di San Paolo, diverse realtà e associazioni torinesi hanno costruito percorsi e spazi protetti, dove provare a trovare, insieme, risposte a queste domande, condividendo con gli altri i propri sentimenti e le proprie emozioni.

In particolare, con l'attività proposta dalla **cooperativa sociale Le Radici e le Ali**, vogliamo viaggiare attraverso l'autenticità di ognuno. Incontrarsi e conoscersi in uno spazio sicuro e condiviso, dove affrontare le difficoltà con cui ognuno è costretto a convivere e imparare a conoscere sé stessi e le proprie emozioni. Ciò che sicuramente contraddistingue il percorso è il valore fondamentale della condivisione: siamo convinti che solo nell'incontro e nel confronto con gli altri, si possa riscoprire sé stessi. Perché confrontandosi si può scoprire che quelle stesse domande e quelle stesse emozioni, se le pongono e le vivono anche le persone intorno a noi. E proprio questa condivisione ci farà sentire meno soli, più simili agli altri di quanto pensiamo, trovando così qualcuno con cui affrontare questo viaggio.

GRUPPO DI LUNGO PERIODO: in cosa consiste?

- Sessioni di confronto guidate da esperti
- Lavori per singoli e di gruppo
- Supporto reciproco tra partecipanti
- Esplorazione dei talenti e delle passioni
- Costruzione di relazioni autentiche

I gruppi di lungo periodo saranno seguiti e condotti dalla Cooperativa Sociale "le Radici e le Ali" in collaborazione con:

*Silvana Bragante, psicoterapeuta

**Niccolò Mastarone, psicologo

Gli incontri, avranno luogo il **primo e il terzo venerdì di ogni mese**, con la costruzione di due gruppi in base all'età dei partecipanti: h.15:00 per ragazzi e ragazze 15-18 anni; h.18:00 per ragazzi e ragazze 19-25 anni

Gli incontri si svolgeranno presso Aria - Spazi Reali, corso San Maurizio 4, Torino.

Per maggiori informazioni e iscrizioni: leradicieleali@virgilio.it