



IL METODO GRINBERG®

Paola Dalmaso – Trainer autorizzata e operatrice diplomata del Metodo Grinberg  
Corso Quintino Sella 20, 10131 Torino – Italia  
Tel. +39 0110813597

paola@MetodoGrinbergTorino.it  
www.MetodoGrinbergTorino.it

www.GrinbergMethod.com

# Workshop

## “Non fatevi consumare dalla rabbia, utilizzatela per i vostri obiettivi”

Insegnato da Paola Dalmaso  
trainer autorizzata e operatrice diplomata

La rabbia è un'emozione con cui ci confrontiamo giornalmente: esplodere, reprimerla, trovare spiegazioni è quello che normalmente facciamo, consumando la nostra vitalità.

Questo ci porta a vederla come un'emozione negativa, da evitare, che fa star male noi e gli altri, facendoci sentire perennemente in colpa.

Quello che non sappiamo è come percepirla fisicamente, come utilizzarla per recuperare forza e determinazione. La rabbia in questo modo può renderci efficaci, chiari, pronti a perseguire ciò che vogliamo senza scendere a compromessi.

Questo workshop insegna strumenti pratici per poter sperimentare fisicamente la forza che acquisiamo quando non reagiamo in modo automatico alla rabbia. Imparerete esercizi da poter praticare in un secondo tempo autonomamente.

ORARIO: Domenica 28 febbraio 2010 dalle 9,30 alle 19,00

COSTO: 110 euro

SEDE: Studio professionale per il Metodo Grinberg, Corso Sella 20 – Torino

### PER INFO:

M. 328.42.77.568

T. 011.081.35.97

E. [paola@metodogrinbergtorino.it](mailto:paola@metodogrinbergtorino.it)

W. [www.metodogrinbergtorino.it](http://www.metodogrinbergtorino.it)