

LIBRERIA LINEA D'OMBRA

giovedì 4 ottobre ore 18.30

ESSERE CURA

UNA RIVOLUZIONE GENTILE

Monica Melendez

Aver cura di sé è una pratica che si può allenare, e che nasce dal riportare l'attenzione nell'ascolto del proprio corpo e del respiro che lo attraversa. Aver cura di sé è una scelta, una vera e propria rivoluzione gentile che passa dalla decisione di essere più presenti a se stessi e a ciò che ci circonda. Aver cura di sé è la via che ci riporta al centro di noi stessi, in una nuova e più comoda postura, fisica e interiore. Questo è un piccolo libro che nasce da un'esperienza più che ventennale di ascolto e di cura. Per aiutare chi legge a imparare, o forse meglio a ritrovare, la capacità di affidarsi con crescente fiducia alle "proprie mani" e al fluire della vita.

Il libro sarà presentato dall'autrice, a dialogo con la giornalista scientifica Paola Emilia Cicerone

Monica Melendez esercita da oltre vent'anni la professione di Terapeuta Integrata a Mediazione Corporea. È specializzata in Posturologia Sistemica, Counseling Relazionale e Mindfulness Corporea. Lavora come libero professionista in sedute individuali e incontri di gruppo, ed è supervisore per professionisti del settore della cura e del benessere. Collabora, come Docente Esterno, presso l'Università SUPSI di Lugano e presso l'Università degli Studi di Milano, Facoltà di Medicina e Chirurgia.