

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Lavorare sulle emozioni con l'adventure therapy nei parchi dell'Ossola

Maria Carla Cebrelli · Friday, August 27th, 2021

Il 4 e 5 settembre e l'11 e 12 settembre, l'Ente Gestione delle Aree Protette dell'Ossola, nell'ambito del progetto HEALPS2, vi offre l'opportunità di **prendervi un weekend tutto per voi**, in cui vi potrete mettere in gioco in diverse attività nella natura assieme alle Guide Alpine delle Aree Protette dell'Ossola e poi lavorare con esperti psicologi affinché l'esperienza vissuta diventi punto di partenza per un benessere prolungato nel tempo.

Affrontare le sfide poste da arrampicata, trekking, prove di orientamento ed esercizi di equilibrio permettono di confrontarsi con il proprio senso del rischio e della sicurezza, prendere consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse, esprimere nel comportamento emozioni, pensieri e modelli di relazione e capire come sia possibile aumentare la propria capacità di gestire anche le situazioni della vita quotidiana che ci mettono a disagio.

Sarà un'occasione da non perdere per scoprire **l'adventure therapy al solo costo di un weekend** in rifugio, poiché le spese legate alle attività saranno sostenute dalle Aree Protette dell'Ossola nell'ambito del progetto Interreg Alpine Space HEALPS2.

In ciascuno dei due weekend, il gruppo condividerà momenti di attività, di riflessione e di svago. Il clima di fiducia e accoglienza che si creerà permetterà a ciascuno di godere appieno di ogni momento, interagendo con gli altri senza il timore del giudizio.

– Il 4 e 5 settembre le attività si svolgeranno in Alpe Devero e saranno dedicate a 8 persone indicativamente tra i 18 e i 35 anni.

– Il 11 e 12 settembre le attività si svolgeranno all'Alpe Veglia e saranno dedicate a 8 persone indicativamente tra i 36 e i 55 anni.

Scopri di più su questa iniziativa su areeprotettedellossola.it

Iscriviti ora compilando il [modulo di iscrizione](#)

This entry was posted on Friday, August 27th, 2021 at 10:05 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.

