

**Aiuti te stesso,  
così come aiuti gli altri?**

**Ti prendi cura di te  
per prenderti cura degli altri?**

**Fai qualcosa per evitare il Burnout?**

Ti proponiamo una serata all'insegna della leggerezza e della gioia, del piacere di incontrare altri come te, per conoscere e sperimentare il nostro metodo di lavoro, attraverso l'uso del **respiro circolare consapevole**, la musica, il movimento, l'espressione di sé ed esercizi di incontro, per recuperare e aumentare la tua energia vitale, imparare a rilassarti, per ritrovare l'entusiasmo per ciò che fai.

Ti chiediamo di portare una coperta ed un cuscino  
**PORTARE UNA COPERTA**

# SAMAN'S BREATH

RESPIRO CONSAPEVOLE COME ANTIDOTO ANTI-BURNOUT

saman

ENERGOLAB  
LABORATORIO

*Saman*, realtà laica no profit, opera nel settore della prevenzione, della cura e del reinserimento socio-lavorativo di soggetti tossicodipendenti, farmacisti, alcolodipendenti e in situazioni di grave marginalità sociale.  
([www.saman.it](http://www.saman.it))

*Daniela Zicari* si occupa di relazione d'aiuto dal 1984 dando sedute individuali, successivamente ha iniziato a tenere corsi nel '94, fino a fondare nel 2000 la Scuola di Formazione di Breathwork Counseling. E' Counselor a indirizzo Gestaltico, iscritta all'albo dei Counselor della Sicoel.

Mercoledì 2 Dicembre 2009  
dalle ore 19.00 alle ore 22.30  
via Plinio, 38 Milano - 20129  
presso lo Spazio EnergoLab\_Saman

Seminario gratuito

Condotto da Daniela Zicari  
e gli allievi della scuola di  
Formazione di Breathwork  
Counseling

SCUOLA  
UMANA