

# CORSO FIERCE SELF COMPASSION

DA SABATO 7 MARZO 2026 ore 11.00

OGNI **SABATO** MATTINA  
ALLE ORE **11.00**  
DAL **7 MARZO 2026**

Per sviluppare un maggiore stato  
di serenità e pace psico-fisica con la Fierce Self Compassion,  
per essere protagonisti nello scegliere salute  
e benessere personale integrando yin e yang.

8 incontri dalle 11.00 alle 13.30

7,14,21,28 MARZO  
11,18 APRILE  
9,16 MAGGIO

PRESSO «**CENTRO PILATES**»

di **Virginia Regis** Virginia Regis  
Via Antonio Caccia, 33/A - Udine

PER MAGGIORI INFO e ISCRIZIONI, CONTATTARE:



STUDIO **SILVIA** ORSO

PsicologaPsicoterapeuta

339.6397133 | www.studiosilviaorso.com

## QUANDO

da sabato 7 marzo dalle ore 11.00 alle ore  
13.30 per 8 incontri

## DOVE

**"CENTRO PILATES" di Virginia Regis**

Via Antonio Caccia 33/A – Udine

## COSTI

280,00 EURO (include il materiale di lavoro, gli  
audio, un tempo settimanale personalizzato per  
il supporto alla pratica)

## COSA ASPETTARSI

- **Strategie efficaci** per affermare i propri bisogni
- **Tecniche** per imparare a proteggere i confini raggiungendo uno **stato di benessere** e di **autocura**
- Modalità pratiche per **motivarci al cambiamento** trovando la giusta misura tra la **cura di sé** e la capacità di **affrontare le difficoltà con fermezza**
- **Esercizi pratici** per lavorare con la **rabbia** trasformandola in **energia costruttiva**

Proprio in questa fase della tua vita, potresti sentire che è arrivato il momento di sostenerti in modo nuovo, con forza, rispetto e cuore aperto. Se è così, questo percorso fa per te. Come invito a riconoscere ciò che arde dentro di te, proteggerlo, lasciarlo esprimere con chiarezza e compassione.



**Dott.ssa Silvia Orso**

Psicologa, Psicoterapeuta EMDR, FLASH Technique  
Compassion Focused Therapy  
Insegnante Mindfulness e Fierce Self Compassion

La pratica della Fierce Self Compassion è molto più di un corso, si tratta di una pratica viva, per camminare nel mondo con integrità e potenza interiore, mantenendo un cuore aperto. Abbracciando la forza che ci dona l'energia yang, possiamo avanzare con completezza lungo la via del cuore, aprendoci alla possibilità di fiorire e ad una vita piena e autentica

Il programma è rivolto a tutti, coloro che hanno avuto pregresse esperienze di meditazione self compassion. E' dimostrato che la Fierce Self Compassion è una risorsa fondamentale per coltivare la nostra forza interiore equilibrando la cura verso noi stessi e la forza necessaria ad affrontare sfide ed emozioni difficili nella vita.

*In sintesi il percorso di "Fierce Self - Compassion" è un invito a essere gentili con sé stessi, ma anche ad agire con coraggio e determinazione per creare la vita che si desidera.*

**Ti aspetto per camminare insieme nella Forza Gentile della Fierce Self Compassion"**

