

Con il patrocinio di:



Ordine Psicologi Umbria

Ozi d'Autore

incontri culturali gratuiti su temi di attualità psicosociale
un tempo per la relazione con gli altri e con se stessi,
uno spazio di riflessione e di esperienza
con la guida di psicologi ed esperti di scienze umane



18^a edizione

CI VEDIAMO GIOVEDÌ

Sostenerci, dentro di noi e tra di noi



Elaborazione immagine a cura di Carla Gariazzo

tutti i giovedì

20.30 - 22.30

dal 6 novembre 2025
al 2 luglio 2026

presso QUI

Via G. Dottori, 85

Perugia (San Sisto)

Organizzazione: Studio De Leonibus

dott.ssa  rosella de leonibus
psicologa-psicoterapeuta

partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria a ciascun incontro
cell. 370 3074700 (Whatsapp) - e-mail studio.deleonibus@gmail.com

PROGRAMMA

- 6 novembre 2025**
E tu, ti vuoi bene?
con **Rosella De Leonibus** | Siamo creature vulnerabili, abbiamo bisogno di darci supporto a vicenda. Ma la base per una connessione autentica con gli altri è creare un rapporto amorevole con noi stessi.
- 13 novembre 2025**
Canzoni del cuore
con **Claudia Fofi** | Le canzoni suscitano memoria, affetto, ma anche ribellione, malinconia e una vasta gamma di sentimenti. Condivideremo le vostre canzoni del cuore e le canteremo insieme.
- 20 novembre 2025**
Crash test: alta fragilità, massima cura
con **Maria Angela Menghini** | A cosa riserviamo cura e attenzione? Pensiamo alla compassione per i cuccioli, alla riservatezza dell'intimità, a quanto richiedono cura le relazioni. Proteggiamo dagli urti ciò che è fragile. Sperimentiamo la forza protettiva della cooperazione.
- 27 novembre 2025**
Forse non sono solo
con **Flavia Febbraro** | L'esperienza del senso di solitudine ci abbraccia già in tenera età. Cosa ci siamo detti da bambini e cosa ci diciamo oggi, per proteggerci dal senso di solitudine? Vivere in gruppo questa esperienza può restituirci il senso di appartenenza: insieme... forse non sono solo.
- 4 dicembre 2025**
Sono solo due le mani che danno il via all'applauso
con **Giuliana Gattari** | Sentirsi parte di un tutto che non annulla ma potenzia, sentirsi capaci di guidare ed essere guidati nella nostra unicità condivisa.
- 11 dicembre 2025**
È come chi cade al suolo... si rialza da solo appoggiandosi al suolo stesso
con **Simonetta Spitella** | Stare in ciò che accade e da lì osservare... un diverso panorama? Uno sconosciuto pensiero? Rialzarsi affidandosi a ciò che ancora non si conosce.
- 18 dicembre 2025**
Che avventura diventar grandi
con **Majla Trovato** | Rifletteremo sulla fatica e l'emozione di diventare adulti e fare scelte coraggiose, talvolta eroiche. Luci e ombre del mettersi in gioco in terreni sconosciuti che espongono a rischi, ma possono diventare incredibili opportunità.
- 8 gennaio 2026**
La forza del vegetare
con **Andrea Molinaro** | Tra radici e racconti, rami e abbracci, foreste e piazze, fiori e cemento: la saggezza del mondo vegetale e il seme della resistenza.
- 15 gennaio 2026**
Ansia? Liscia, gassata o...
con **Carla Gariazzo**
e **Carlo Buonauro** | L'immaginazione cambierà il mondo. Tra musica e teatro alleniamo il sesto senso, l'immaginazione, per affrontare le sfide del quotidiano.
- 22 gennaio 2026**
Le domande che cambiano le risposte: l'arte di interrogarsi
con **Marina Scardazza** | Ci incontreremo per supportarci in ciò che eleva: perché ogni domanda può essere un seme di cambiamento.
- 29 gennaio 2026**
Amar...sì. Istruzioni del vivere oggi
con **Martina Guido** | Se la creatività è ancora copyright di umanità, costruiamo insieme il nostro manuale: unico, collettivo, originale...

- 5 febbraio 2026**
Il mio smartphone: sostegno tascabile?
con **Monica Morelli** | Attuale centro di comando per gli attaccamenti sociali ed emotivi, strumento per mantenere relazioni e sentirsi connessi. Cosa aggiunge, cosa toglie?
- 12 febbraio 2026**
Scoprirsi per conoscersi, conoscersi per potersi amare
con **Lorenzo Carrara** | Quando scopriamo chi siamo *veramente* – al di là delle maschere, delle nostre difese, delle nostre credenze, di ciò che gli altri pensano di noi, di ciò che crediamo di essere – possiamo capire che facciamo tutti parte di una rete che può sostenerci (... ma anche imprigionarci).
- 19 febbraio 2026**
Le case che abitiamo, le braccia che cerchiamo
con **Simona Iovinelli** | Tra appartenenza e libertà, incontreremo le "case" che ci hanno formato e le "braccia" che continuiamo a cercare.
- 26 febbraio 2026**
La certezza nell'incertezza. Dov'è la bellezza per voi?
con **Fiammetta Mosconi** | In questi giorni incerti, c'è una grande certezza: il valore della persona che è capace di alzare le vibrazioni positive del profondo e perpetuare la vita e la bellezza, sempre. Di trasformare un tempo che pare immobile e insopportabile in preziosa opportunità di crescita.
- 5 marzo 2026**
Abbracciando-mi
con **Giulia Vinti** | L'abbraccio verso sé stessi è un gesto di cura che porta radicamento, calore e completezza. Ci permette di riconnetterci alla nostra essenza più autentica.
- 12 marzo 2026**
Ti vedo... ti sento
con **Costantina Betti** | Nel groviglio delle complessità ritrovare il bandolo della matassa può essere ardua impresa. Insieme... creativamente, ci divertiremo a ricercare ordine nel caos, forme nell'ignoto.
- 19 marzo 2026**
In un mondo iperconnesso, qual è il valore della solitudine?
con **Silvana Pampanelli** | Una profonda connessione con se stessi permette di sviluppare consapevolezza, accettare la vulnerabilità e dar voce a bisogni e desideri, permette di attingere alle risorse interne e guardare il mondo come luogo di opportunità e di costruzione di legami più veri e significativi.
- 26 marzo 2026**
Wood Wide Web
con **Francesco Delicati** | Una complessa rete di relazioni connette organismi viventi della foresta e consente di affrontare le tempeste e di sopravvivere ad esse. Ci muoveremo alla ricerca di queste relazioni.
- 2 aprile 2026**
L'insostenibile leggerezza dei sogni
con **Massimiliano Cappelletti** | Sostenere un sogno, un desiderio, un progetto, può essere a volte molto faticoso, persino frustrante; ma può essere anche esattamente il contrario, un'appagante leggerezza.
- 9 aprile 2026**
Prenderci cura
con **Antonella Giacon** | Attraverso la scrittura possiamo individuare e annotare quei piccoli gesti e momenti della quotidianità che ci rendono preziosa l'esistenza.
- 16 aprile 2026**
Con l'anima, nei luoghi. Percorsi di partecipazione emotiva
con **Giannermete Romani** | Riconoscere l'impronta che ognuno lascia dietro e davanti a sé. In cerca di spazi di attenzione e di amore. Per essere, adesso.
- 23 aprile 2026**
Tornare insieme
con **Greta Polchi** | La poesia come esercizio di de-centramento: un antidoto all'individualismo e all'indifferenza.

- 7 maggio 2026**
Ora mi ri-vedo
con **Raffaella Gentile** | Ri-vedersi nella foto del documento d'identità è prendere contatto con l'esperienza della propria vita, vissuta come un susseguirsi di vicissitudini, che ora possiamo osservare e narrare ricostruendone il senso.
- 14 maggio 2026**
Fili invisibili: coltivare risorse e vicinanza
con **Maddalena Bazzoli**
e **Manola Tognellini** | Un tempo per fermarsi, ascoltare e riconnettersi con ciò che ci sostiene. Attraverso la presenza e la relazione esploreremo come attingere alle nostre risorse interiori per ritrovare equilibrio e senso di continuità, dentro e fuori di noi.
- 21 maggio 2026**
Quello che resta, quello che salva
con **Monica Tucci** | Esploriamo nuove connessioni e possibilità, costruiamo fari in grado di portarci in luoghi sicuri.
- 28 maggio 2026**
Storie, storielle e storielle
con **Maria Gabriella Giuli** | Incontrarsi e raccontare. Funambolismi verbali condivisi, pretesto di introspezione e di interazione.
- 4 giugno 2026**
Peso piuma
con **Camilla Urso** | Quanto pesano i sassi che ci portiamo addosso? Che colore e che forma hanno? Quali parole ed emozioni trasportano? Si somigliano? Un'esperienza di arteterapia per fare dei nostri sassi personali un nuovo sentiero collettivo che trasmuti i pesi in piume.
- 11 giugno 2026**
Svelandoci... un cammino tra sé e l'altro
con **Guido Nasini** | Un percorso per imparare a riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni. Un invito a condividere ciò che si vive dentro sé, per comprendere meglio il proprio mondo interiore e quello dell'altro. Ogni esperienza è unica e ha bisogno di essere accolta e capita.
- 18 giugno 2026**
Tenere e lasciarsi tenere. Un dialogo con la materia
con **Monica Grelli** | Un invito a trasformare il bisogno di essere accolti e sostenuti in gesto creativo. Attraverso creta, fili, garze e acqua, la materia diventa linguaggio corporeo di presenza e cura: spazio di calma e autoregolazione, dove il fare sostiene e restituisce.
- 25 giugno 2026**
La parola che protegge
con **Meskalila Nunzia Coppoli** | La parola sostiene il silenzio. Il tempo vacilla. Un grido nel caos degli eventi. Mi radico nel respiro del centro. La parola è la barca sull'uragano. Non affonda. Naviga.
- 2 luglio 2026**
Sotto lo stesso cielo
con **Maria Lo Bianco**
e **Lisa Babbini** | Un incontro per ritrovarsi nella presenza dell'altro, sotto una luce che unisce. Attraverso gesto e colore daremo forma al respiro condiviso dell'estate.

Gli incontri si terranno presso **QUI** - Centro Direzionale Selenia
Via Gerardo Dottori, 85 - Perugia (San Sisto) - 2° piano
<https://goo.gl/maps/RSpGji379ain63vv7>

Entrare dal corridoio che si trova a destra alla BNL, dopo 10 metri girare a sinistra. Salire al 2° piano (ascensore o scale). All'uscita dell'ascensore il locale si trova sulla destra.

Massimo 30 partecipanti a incontro

