

# SONJA SERAVESI

Mi chiamo Sonja, sono una mamma, di due figli grandi.

Sono una counselor a indirizzo biosistemico , a mediazione corporea, ho anche un mio asilo nido, dove, cerchiamo di educare le famiglie, ad un approccio educativo dove si parta dall'ascolto di sé, per comprendere e sintonizzarsi sui bisogni emotivi dei bambini, aiutando genitori e bambini, a nominare e vivere ogni emozione, come emozioni che si manifestano, senza giudizio.

Il mio lavoro è orientato ai gruppi di genitori, mamme e papà, volti ad essere gruppi di sostegno e aiuto, dove , attraverso l'ascolto empatico e non giudicante, le persone possono esprimersi e trovare accoglienza e sostegno, nelle fasi diverse, della vita.

Il mio progetto è quello, poi di portare le persone a trovare propri strumenti personali, in natura, in un ascolto nella formula del counseling in natura.

Ho avviato progetti di educazione all'aperto per bambini di varie età, amo la natura e il bosco ne è la mia più sacra casa ed espressione dei mie talenti, ho anche una specializzazione in forest bathing, svolta per approfondire tematiche di benessere in natura attraverso vere e proprie immersioni verdi.

Il mio sogno, è quello di vivere in un bosco e di poter essere porta e aiuto per un benessere psicofisico, per gli altri, in particolare adulti e facilitatrice e curatrice di progetti eco sostenibili in natura, per i più piccoli.