



**UNIVERSITÀ  
DI TRENTO**  
Dipartimento di  
Psicologia e Scienze Cognitive



**ODFLAB**

Laboratorio di Osservazione Diagnosi Formazione

# DIALOGHI TRA LE VETTE

## CONNETTERSI CON SE STESSI E GLI ALTRI, PASSO DOPO PASSO

Aprile e maggio 2025

La connessione tra psicologia e montagna risuona come un binomio potente per il benessere interiore. L'ambiente naturale delle montagne diventa eco prezioso nel cammino di comprensione del sé, offrendo un rifugio sicuro dove, camminando fianco a fianco, si potrà esplorare e condividere i propri sentimenti, pensieri ed emozioni. Attraverso attività di gruppo come escursioni, pratiche di consapevolezza e discussioni guidate, ci immergeremo nella bellezza e nella serenità della natura, facilitando così un profondo processo di auto-riflessione, cura e senso di appartenenza.

**1**

**incontro  
conoscitivo**

**3**

**escursioni  
di gruppo**

**1**

**incontro  
finale**

**Per conoscere l'iniziativa è previsto un incontro informativo, che si terrà online lunedì 31 marzo alle ore 18:00. Per iscriversi compilare il form:**



**Contatti:**

[consulenzapsicologica.studenti@unitn.it](mailto:consulenzapsicologica.studenti@unitn.it)

**[www.unitn.it/dialoghi-tra-le-vette](http://www.unitn.it/dialoghi-tra-le-vette)**

Finanziato da:

