

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## “Solcando il mare delle emozioni”: a Legnano un seminario esperienziale

Valeria Arini · Tuesday, April 14th, 2026

Un viaggio dentro se stessi per imparare a riconoscere, comprendere e gestire le emozioni. È questo l'obiettivo del seminario esperienziale “**Solcando il mare delle emozioni**”, in programma a Legnano sabato 18 e domenica 19 aprile 2026.

L'iniziativa si terrà presso il **Centro Kokkolè's House**, in via Barbara Melzi 54, ed è condotta dal **dottor Luca Tagliaferri**, mental coach e trainer, insieme alla dottoressa Silvia Lini.

Il percorso è pensato per offrire una serie di strumenti per capirsi nella vita quotidiana: dalla distinzione tra emozioni, stati d'animo e sentimenti, fino alle strategie per costruire un rapporto più sano con il proprio mondo interiore. Durante il seminario si affronteranno anche temi come il “sequestro emotivo”, l'importanza delle emozioni nella vita di tutti i giorni e le modalità per comunicare e relazionarsi con chi sta vivendo momenti di difficoltà.

Non solo teoria: il programma prevede anche **esercizi pratici individuali, di coppia e di gruppo**, per rendere l'esperienza ancora più coinvolgente e utile.

Le giornate si svolgeranno con orario **9.30-13 e 14-18.30**, ma è prevista anche una modalità più flessibile: **sarà infatti possibile partecipare anche alla sola giornata di sabato**, per chi non riuscisse a prendere parte all'intero weekend.

Un'opportunità aperta a tutti coloro che desiderano conoscersi meglio e migliorare la propria gestione emotiva, in un contesto guidato e professionale.

Per informazioni e iscrizioni è possibile contattare il numero **346 3058654** oppure scrivere a **infokokkole@gmail.com**.

A Legnano nasce Kokkole's House, l'academy per riscoprire il valore delle relazioni

This entry was posted on Tuesday, April 14th, 2026 at 10:14 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#), [Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

---

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.