



## VILLA DI SERIO

**Referenti:** Marinella Alborghetti

**Informazioni:** Biblioteca Comunale Popolare di Villa di Sario, via Papa Giovanni XXIII 60, tel. 035.654670

**Iscrizioni:** lunedì 20 settembre dalle 10 alle 12 e venerdì 1 ottobre dalle 15 alle 17

Modulo n° **99**

### **COME COLTIVARE IL NOSTRO BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE**

**Docente** Giovanna Ramona Vespasiano

**Giorno** Mercoledì

**Orario** 15.00 – 17.15

**Periodo** Dal 6.10.2021 al 10.11.2021 (6 incontri)

**Sede** Sala Polivalente della Biblioteca, via Papa Giovanni XXIII 60 (€ 21)

**Argomento** **Psicologia** (max 33)

**Presentazione** *Non riconoscere i propri bisogni personali è spesso origine di difficoltà che compromettono la qualità della vita; un bisogno inespresso può portare focolai di malessere che si trasformano spesso in ansia e sintomi psicosomatici, segni di ribellione del corpo. Il corso, proponendo modalità per individuare e comprendere bisogni manifesti o latenti, presenta strumenti e strategie per riconoscere e mobilitare quelle proprie personali risorse capaci di tutelare benessere e qualità di relazione, con se stessi e con gli altri.*

### **Calendario**

- 1 06.10.2021 Presentazione del corso nei suoi contenuti e obiettivi;
- 2 13.10.2021 Cosa si intende per benessere fisico e psicologico
- 3 20.10.2021 Riconoscere i propri punti di forza e rispettare i propri limiti
- 4 27.10.2021 Prendersi cura di sé e del proprio corpo
- 5 03.11.2021 Coltivare la creatività e le competenze individuali
- 6 10.11.2021 Allacciare e coltivare rapporti sociali