 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**CISANO BERGAMASCO**

**Referente:** Agata Salamone

**Iscrizioni e informazioni**: Biblioteca, via San Domenico Savio 3, tel. 0354387805

**Sede dei corsi**: Biblioteca, via San Domenico Savio 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **122** | ***QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera**  |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 29 ottobre al 26 novembre 2025 (5 incontri - € 18,00) |
| **Sede** | Biblioteca, via San Domenico Savio 3 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *La società odierna ci obbliga a ritmi di vita che non ci permettono di prenderci cura di noi, arriviamo quindi a trascurare i nostri bisogni personali che divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze come disturbi d'ansia o psicosomatici che possono compromettere la qualità della nostra esistenza. Il corso offre la possibilità di attingere a suggerimenti utili per ottenere benefici quali: serenità, maggiore soddisfazione e riduzione della frustrazione. Si parlerà anche di autostima e della modalità con cui ci confrontiamo e relazioniamo con l'Altro, il fine è di divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza.* |
|  |  |

 **Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 29.10.2025 | Il linguaggio del corpo |
| **2** | 05.11.2025 | Il corpo reagisce ai miei silenzi |
| **3** | 12.11.2025 | I disturbi dell'ansia |
| **4** | 19.11.2025 | I disturbi psicosomatici |
| **5** | 26.11.2025 | Liberare la mente per liberare il corpo |
|  |  |  |