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

Provincia – **SECONDA FASE**

**PONTIDA**

**Iscrizioni e informazion**i: Sede ***Tu*** *di*Bergamo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **153** | ***ATTIVARE IL BENESSERE PSICOFISICO,***  ***USCIRE DALLA COMFORT-ZONE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Germana Spagnolo** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 5 febbraio al 5 marzo 2026 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | Associazione Il Conventino (ex Asilo Infantile), via San Pio X 84, Pontida |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Il percorso invita a uscire dalla propria comfort-zone attraverso nuove consapevolezze corporee ed emotive. Il corso propone una parte teorica supportata da visioni guidate (film), esercitazioni pratiche e spazi di confronto. Si lavorerà sulla riduzione di stress e ansia, sull’ascolto dei segnali corporei e sull’adozione di una visione dinamica dell’essere umano.* |
|  | **Presentarsi agli incontri con un abbigliamento comodo nonché di poter togliere le scarpe e quindi indossare calzini un po’ pesanti, se necessario** |

**Calendario**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 05.02.2026 | Accoglienza e presentazione dei corsisti, loro aspettative e motivazioni alla scelta del corso. |  |
| **2** | 12.02.2026 | Cerchiamo di percepire i segnali di benessere che il corpo ci invia e di disagio. |  |
| **3** | 19.02.2026 | Proiezione del film Olos, commenti e confronto. |  |
| **4** | 26.02.2026 | Ascoltiamo il nostro corpo attraverso la Mindfulness per renderci consapevoli che siamo Unità Psicosomatica Riflessioni sulle influenze dei ruoli del passato e sugli stereotipi. |  |
| **5** | 05.03.2026 | Oltre i ruoli assegnati “ dalla vita” Ascolti di nuovi bisogni e del nuovo modi di esprimerli. |  |