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

 Provincia - **SECONDA FASE**

**SANT’OMOBONO TERME**

**Referente:** Vilma Pellegrini tel. 349.2207191

**Iscrizioni:** un’ora prima dell’inizio del corso solo per chi è già tesserato; per i nuovi iscritti chiamare la referente dall’1 ottobre,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **154** | ***QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera**  |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00 - 17.15 |
| **Periodo** | Dall’11 febbraio al 25 marzo 2026 (7 incontri - € 28,00) |
| **Sede** | Sala Consiliare |
| **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** | 11.02.2026 | Il linguaggio del corpo |
| **2** | 18.02.2026 | Il corpo reagisce ai miei silenzi |
| **3** | 25.02.2026 | I disturbi dell'ansia |
| **4** | 04.03.2026 | I disturbi psicosomatici |
| **5** | 11.03.2026  | Liberare la mente per liberare il corpo |
| **6** | 18.03.2026 | Cosa è l'autostima |
| **7** | 25.03.2026 | La sostenibile leggerezza dell'essere |