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

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **37** | ***STORIE DI UN CORPO CHE CAMBIA*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Germana Spagnolo** |
| **Giorno** | Venerdì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 3 al 31 ottobre 2025 (5 incontri - € 30,00) |
| **Sede** | Il Conventino, via Gavazzeni 8 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA**  |
| **Presentazione** | *Il percorso esplora il rapporto con il proprio corpo in trasformazione attraverso esperienze emotive, movimento e riflessioni personali. Il corso prevede momenti di confronto tra i partecipanti, attività̀ pratiche e discussioni di gruppo. Gli appuntamenti toccano temi come la definizione personale di corpo, l'evoluzione della propria immagine corporea, e il legame tra emozioni e fisicità̀.*  |
|  | **Presentarsi agli incontri con un abbigliamento comodo nonché di poter togliere le scarpe e quindi indossare calzini un po’ pesanti, se necessario** |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 03.10.2025  | Accoglienza e presentazione dei corsisti, loro aspettative e motivazioni per la scelta dell’argomento. |
| **2** | 10.10.2025 | Quando prestate attenzione al vostro corpo: tempi e motivazioni Provate a dare una definizione del vostro corpo Percezione di segnali di benessere |
| **3** | 17.10.2025 | Conoscenza delle emozioni di base e presa di coscienza di che lo stress può provocare al corpo e alla mente Breve spiegazione relativa all’importanza della consapevolezza di sé. Rilassamento o Mindfulness |
| **4** | 24.10.2025 | Percezione di sé in movimento nello spazio in relazione a sé, al proprio corpo e agli altri. Presa di coscienza delle sensazioni: confronto e discussione. |
| **5** | 31.10.2025 | Mindfulness : Energetica dolce con radicamento Considerazioni sull’immagine del corpo che cambia nel tempo |