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

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **38** | ***ATTIVARE IL BENESSERE PSICOFISICO,*** ***USCIRE DALLA COMFORT-ZONE*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Germana Spagnolo** |
| **Giorno** | Venerdì  |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | dal 7 novembre al 5 dicembre 2025 (5 incontri - € 30,00) |
| **Sede** | Il Conventino, via Gavazzeni, 8 |
| **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 lavorerà̀ 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** | 07.11.2025 | Accoglienza e presentazione dei corsisti, loro aspettative e motivazioni alla scelta del corso.  |
| **2** | 14.11.2025 | Cerchiamo di percepire i segnali di benessere che il corpo ci invia e di disagio. |
| **3** | 21.11.2025 | Proiezione del film Olos, commenti e confronto. |
| **4** | 28.11.2025 | 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** | 05.12.2025 | Oltre i ruoli assegnati “ dalla vita” Ascolti di nuovi bisogni e del nuovo modi di esprimerli. |