

Ciclo di incontri

Ritrovare l'equilibrio e il benessere



Centro Socio Culturale p.le Aldo Moro - Zanè



Ora: 20.30

01 APRILE 2026

Conoscere l'ansia e lo stress
introduzione ai meccanismi
fisiologici dello stress

15 APRILE 2026

La mente che parla - Il dialogo
interno, i pensieri automatici e il
rimuginio

08 APRILE 2026

Il corpo come bussola - il ruolo
del respiro, della postura e della
tensione muscolare, gentilezza
verso il corpo come forma di
cura di sé

22 APRILE 2026

Costruzione di una routine di
benessere e gentilezza quotidiana
- casi di studio

Relatori Dott Andrea Gennaro e Dott.ssa Martina Tollardo



Ingresso libero e gratuito