

# TERZA UNIVERSITÀ

## CORSI VILLA DI SERIO

### 2024/2025

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI VILLA DI SERIO

**Psicologia**

## QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI

Stefano Lamera

Mercoledì | dal 16 ottobre al 20 novembre 2024 | ore 15,00-17,15 | 6 incontri | € 24\*

\*Per l'iscrizione ai corsi è necessaria la tessera associativa annuale a T.U. del costo di 10 euro

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.

**Referente:** Marinella Alborghetti

**Informazioni:** Biblioteca Comunale Popolare di Villa di Serio | via Papa Giovanni XXIII, 60

☎ 035.65.46.70 | ✉ biblioteca@comune.villadiserio.bg.it

**Iscrizioni:** Biblioteca | lunedì 7 ottobre, ore 10-12 | venerdì 11 ottobre, ore 15-17

**Pagamento:** contestuale all'iscrizione

**Sede del corso:** Sala delle Carrozze della Biblioteca | via Papa Giovanni XXIII, 60

**TERZA UNIVERSITÀ** è a Bergamo in via Garibaldi 3/E e in molti altri centri della provincia

☎ 035.35.94.370 | 🌐 www.terzauniversita.it | ✉ posta@terzauniversita.it



Comune di  
Villa di Serio

del 1970  
**Biblioteca**  
Comunale Popolare  
**Villa di Serio**

