

TERZA UNIVERSITÀ

CORSI VILLA DI SERIO

2021/2022

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI VILLA DI SERIO

Psicologia

COME COLTIVARE IL NOSTRO BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì | dal 6 ottobre al 10 novembre 2021 | ore 15,00-17,15 | 6 incontri | € 21*

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

Non riconoscere i propri bisogni personali è spesso origine di difficoltà che compromettono la qualità della vita; un bisogno inespresso può portare a focolai di malessere che si trasformano spesso in ansia e sintomi psicosomatici, segni di ribellione del corpo. Il corso, proponendo modalità per individuare o comprendere bisogni manifesti o latenti, presenta strumenti e strategia per riconoscere e mobilitare quelle proprie personali risorse capaci di tutelare benessere e qualità di relazione, con sé stessi e con gli altri.

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: lunedì 20 settembre, ore 10 - 12 | venerdì 1 ottobre, ore 15 - 17

Pagamento: contestuale all'iscrizione

Sede del corso: Sala Polivalente 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

