



Ogni giorno un po' di benessere: suggerimenti dalla psicologia

16 settembre 2016 ore 18:30 – 20:30

Egle Miriam Carobbio – specializzata in tecniche di rilassamento individuale e di gruppo, certificata in Silva Mind Control

VI ASPETTIAMO NUMEROSI PER SPERIMENTARE INSIEME IL CAMBIAMENTO E LO SVILUPPO DEL PROPRIO POTENZIALE ATTRAVERSO L'INTERAZIONE MENTE- CORPO E ATTITUDINI CHE POSSONO MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA

L'INCONTRO PREVEDE UNA PICCOLA INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DEL BENESSERE CON FOCUS SULLE POTENZIALITÀ E LE RISORSE DELL'INDIVIDUO, AVVICINAMENTO A CONCETTI QUALI AUTOSTIMA, SELF-EFFICACY, SELF-EMPOWERMENT, RESILIENZA.

SPERIMENTAZIONE DI TECNICHE DI RESPIRO E CONTATTO MENTE CORPO CON RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE PROGRESSIVO

L'evento è gratuito. Per partecipare occorre segnalare la propria presenza mandando una mail all'indirizzo bergamo@opl.it

**PROGETTO REFERENTI
TERRITORIALI
BERGAMO E PROVINCIA**

Referenti:

Laura Austoni

Psicologa psicoterapeuta

Eleonora Castelli

Psicologa dell'età evolutiva

Centro Yoga Bergamo

Via Giovanni Carnovali 100

Bergamo