



Conferenze aperte

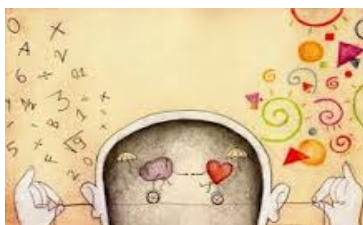
presso Sala del Castello – Parco AVIS – ore 20.45



Una coppia di fatto!

Giovedì 23 febbraio 2017

L'incapacità o difficoltà di gestire alcune emozioni in modo adeguato e funzionale, può portare ad adottare comportamenti alimentari inadeguati che se da un lato sono realmente in grado di modulare il tono dell'umore e ridurre la consapevolezza del disagio, dall'altro comportano un alto costo personale sia in termini di salute che di benessere.



Come fronteggiare i pensieri tossici!

Giovedì 16 marzo 2017

tenere lontani quei pensieri che alimentano la frustrazione, la paura, la rabbia, la tristezza, la disperazione e sintonizzarsi su pensieri di speranza, allegria, fiducia, ottimismo e benessere è un atteggiamento che rende la vita sicuramente più facile! Concetti in pillole da tenere in tasca alla bisogna!



Il Metodo Feuerstein

Giovedì 6 aprile 2017

Il cervello non è un muscolo, ma tenerlo in allenamento può essere una scelta vincente! Ogni individuo, in ogni età e situazione, può potenziare le proprie abilità cognitive attivando e sviluppando risorse ancora latenti ed aumentando la propria flessibilità. Una serie di esercizi mentali che non richiedono requisiti "scolastici" ma la voglia di mettersi in gioco ed in moto!

Costo: € 10.00 a singola serata ; € 25.00 per tre serate

A cura di

Dott.ssa Fanny Bergantin
Psicologa Psicoterapeuta
Orientamento cognitivo - comportamentale
Cell 347 89 30 252

Dott.ssa Laura Pozzati
Psicologa Psicoterapeuta in formazione
Orientamento cognitivo - costruttivista
Cell 333 58 55 499

Mail: fanny.bergantin@fastwebnet.it

In collaborazione con l'Amministrazione di Rosate e l'Associazione MammaMia Rosate