



Dott. Agosti Claudio, con il patrocinio del **Comune di Brusaporto**, presenta



SENTIRSI BENE

IL BENESSERE DI CORPO E MENTE

**17 gennaio
ore 20.30**

CORPO E MENTE SI PARLANO: imparare il linguaggio del corpo per stare meglio

Corpo e mente sono parte di un insieme e si influenzano a vicenda. Malesseri e tensioni psicologiche influenzano negativamente il corpo e viceversa. Fortunatamente è possibile anche l'influenza positiva e, imparando a conoscerci, possiamo stare meglio.

**31 gennaio
ore 20.30**

STRESS, ANSIA, PANICO: cosa sono e come tenerli a bada

Viviamo in un momento storico in cui siamo sottoposti a forti tensioni. Lo stress è una risposta naturale dell'organismo, ma, se si accumula troppo, può trasformarsi in ansia e portare malessere psicofisico. È possibile prevenire e evitare le conseguenze negative dello stress?

**21 febbraio
ore 20.30**

LA DEPRESSIONE E IL CORPO: come aprirsi alla vita

La tristezza e la depressione possono portarci a chiuderci in noi stessi, e questo si riflette anche nel corpo. Lavorando sia con il corpo che con la mente è possibile tornare ad aprirci alla vita e sentirsi meglio.

**7 marzo
ore 20.30**

DIPENDENZE VECCHIE E NUOVE: dalla prevenzione alla cura

Oltre a droghe e alcol, ci sono altre fonti di dipendenza, per esempio il gioco d'azzardo, ma anche relazioni affettive, tecnologie e social network. Possiamo imparare a conoscere e riconoscere la dipendenza per prevenirla e evitarla.

Durante gli incontri verranno mostrate tecniche psico-corporee per il benessere della persona. Gli incontri sono a ingresso gratuito e si svolgono presso il Centro Culturale di Brusaporto in via Tognoli 8; sono condotti da Agosti Claudio, psicologo e psicoterapeuta.

Per informazioni: claudioagosti@yahoo.it - 333 5458705