

Con il Patrocinio di



Comune di Bologna
Quartiere Borgo Panigale



 **SIPAP** SOCIETA' ITALIANA
PSICOLOGI
AREA PROFESSIONALE

MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO

Migliora la qualità della tua vita

1-31 OTTOBRE 2015

GLI PSICOLOGI OFFRONO
CONSULENZE E
SEMINARI GRATUITI



Numero Verde 800 76 66 44

Cellulare 333 40 271 40

Info e prenotazioni su

www.mesebenesserepsicologico.it

CONFERENZE

aperte a **TUTTI**

Sala Auditorium del Centro polifunzionale "R.Bacchelli"

Via Galeazza 2 - Bologna

martedì 13/10/2015 – ore 20.30

Ritorno alla salute: collaborare alla propria guarigione portando più gioia nella propria vita

Tenuta da Marzia Zunarelli

Una panoramica sulle possibilità che ognuno ha di collaborare alla propria salute attraverso l'equilibrio mente-corpo. Fin dai tempi di Ippocrate le emozioni piacevoli sono considerate un elemento di salute e oggi ci sono ricerche scientifiche che confermano le connessioni tra corpo-mente-emozioni (PNEI). Ognuno ha la possibilità di aiutarsi con esperienze semplici ed applicabili al proprio quotidiano per imparare a gestire lo stress emozionale, recuperare gioia ed energia, rafforzare il sistema immunitario. Immagini e pensieri che rappresentano il nostro risultato desiderato sono parte degli strumenti più efficaci per contribuire a vivere con gioia anche nella malattia e ad affrontare i dilemmi e le paure che essa porta nella propria vita e nelle relazioni con i propri cari.

martedì 20/10/2015 - ore 18.30

Quando la vita ti mette alla prova getta l'ancora e impara a veleggiare

Tenuta da Roberta Ricci e Caterina Alice Stisi

Ci capita spesso di avere la testa piena di pensieri, di preoccupazioni e di rimpianti. Siamo troppo spesso occupati a pensare al ieri o al domani e ci perdiamo il momento presente, dimenticandoci di vivere. Ci capitano giorni in cui i pensieri negativi sembrano girarci in testa senza tregua e ad un passaggio diventano più neri e grandi. A volte l'idea che non saremo mai felici senza qualcosa o qualcuno prende il sopravvento. La mindfulness può aiutarci a rimettere questi pensieri nella giusta prospettiva, a ridimensionarli, a renderli meno potenti e persistenti donandoci benessere.

INGRESSO GRATUITO

Autobus 86-19 / FFSS Porretta - Suburbana Vignola: fermata Casteldebole