

"Sorsi di consapevolezza"

L'APERITIVO PSICO-SOCIALE DI ESPERIRE

mercoledì h 19.30-21.00

"Lo specchio interiore: oltre il giudizio per ritrovare il proprio valore. Mini percorso sull'autostima"

1° incontro

29 aprile

"L'architettura dell'io: i pilastri di una buona autostima"

dr.ssa Lorena Boscaro, psicologa e psicoterapeuta

2° incontro

13 maggio

"Oltre l'immagine corporea: tra miglioramento e accettazione di sé"

dr.ssa Annalisa Enrico, psicologa e psicoterapeuta

**"Le mappe dello stress:
un mini percorso tra corpo e mente"**

1° incontro

30 settembre

"Quando il corpo alza la voce: comprendere e gestire i segnali fisici dello stress"

dr.ssa Lisa Montecucco, psicologa e psicoterapeuta

2° incontro

21 ottobre

"Oltre il pilota automatico: trasformare pensieri ed emozioni in risorse anti-stress"

dr.ssa Annalisa Enrico, psicologa e psicoterapeuta



La partecipazione agli incontri è gratuita
ma riservata ai tesserati

(COSTO TESSERAMENTO ANNUALE 2025/2026 20 euro)



Incontri in presenza

Studio Fisicalmente
Via Parnisetti 12/a Alessandria
e online su ZOOM

Informazioni:

335 6798588 info@esperire.net

Iscrizioni online su
www.esperire.net