

"Sorsi di consapevolezza"

L'APERITIVO PSICO-SOCIALE DI ESPERIRE

mercoledì h 19.30-21.00

"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 riservata ai tesserati

Per chi ha già versato la quota di tesseramento 2026 (20 euro),
gli incontri sono gratuiti



Per chi non è ancora tesserato

QUOTA TESSERAMENTO ANNUALE 2026/2027 5 euro

COSTO MINI-PERCORSO 15 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