

INTERVENTI 18:30-19.30



**MASSIMO PRELATI, DIRETTORE
PSICHIATRIA AO ALESSANDRIA:**
"L'esperienza dello stress"



**BENEDETTA LOMBARDI,
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA:**
"aAh, lo studio... piacere o tortura?"



**PAOLA PAROLA, PSICOLOGA-
PSICOTERAPEUTA:**
"La psicoterapia di gruppo nel
trattamento del disturbo d'ansia"

VI ASPETTIAMO!



UNSTRESSED

**SPUNTI, STRATEGIE E LABORATORI
PER GESTIRE AL MEGLIO LO STRESS,
SECONDO I PROFESSIONISTI
DEL SETTORE**



**18:30-19:30
BENVENUTO E
INTRODUZIONE
AL TEMA**

**19:30-20
APERITIVO OFFERTO**

**20-22
WORKSHOPS
(SU PRENOTAZIONE)**

**GIO
30/11
18:30-22**

**INGRESSO GRATUITO
PIAZZA F.DE ANDRE 76,
ALESSANDRIA**



UNSTRESSED WORKSHOP



- **CRISTIANO REPOSO, PSICOLOGO**
“La mindfulness psicosomatica: vivere l’esperienza del corpo per ritrovare il proprio centro”



- **VALERIA BLEGGI, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA**
1. “Quali sono le emozioni che stressano?”
2. “Comunicare in maniera assertiva per sentirsi più efficaci”



- **SARA ALFANO, INSEGNANTE DI REIKI**
“Gli effetti del Reiki nella gestione dello stress: gli studi lo dimostrano”



- **ROBERTO LASAGNA, PSICOLOGO E CRITICO CINEMATOGRAFICO**
“Il cinema come cura. Come la settima arte affronta il disagio psicologico”



- **ALEX PICCININI, COACH DI BRASILIAN JIU JITSU E MIXED MARTIALS ARTS**
“Imparare a gestire la ‘pressione’ mentale, gestendo prima quella corporea”



- **ALESSANDRO TERZUOLO, PSICOLOGO + PSICOTERAPEUTA**
“Divagazioni stressanti: a spasso nell’inconscio”



- **CRISTINA FORCHERIO, PSICOLOGA**
“Attacchi di panico: tecniche di primo soccorso psicologico”



- **ALESSANDRA MOROSINOTTO, PSICOLOGA**
“La connessione viso-cuore. Riconosci le reazioni fisiologiche allo stress e regola il tuo nervo vago”



- **ALEXANDRU BANESCU, DIETISTA**
“Stress, alimentazione e composizione corporea”



- **MATTEO BARBIERATO, CHINESIOLOGO E MASSOTERAPISTA**
“Approccio massoterapico per la gestione dello stress”

+ POSTAZIONE DI MASSOTERAPIA FINO ALLE 21
(senza prenotazione)
Postazione in cui verranno eseguiti trattamenti su aree stress correlate (diaframma e cervicale)

20-22.30