



PSICOLOGIA AMICA

GIORNATA DI INFORMAZIONE APERTA A TUTTI

VIENI A SCOPRIRE COME LA PSICOLOGIA PUÒ
AIUTARCI A VIVERE MEGLIO!

- SABATO 19 GENNAIO 2019
- Ore 16.30
- Via Peranda, 44 - Macerata
- Obiettivo della giornata è informare circa l'aiuto che la moderna psicologia della salute è in grado di offrire alla vita delle persone.
- La psicologia può essere lo strumento per uscire da un momento delicato, per superare un trauma o per impostare un percorso di crescita personale che parte semplicemente dalla curiosità e dal bisogno di più consapevolezza.
- In questa giornata si parlerà di come beneficiare di un supporto psicologico adatto ai propri bisogni.
- La partecipazione è gratuita, l'iscrizione è gradita telefonando o mandando un messaggio al numero 333.6347111

- 1 "I benefici delle tecniche corporee, del rilassamento e dell'allenamento della respirazione e della concentrazione per la salute e la gestione dello stress"- **Dott.ssa Barbara Rossi, psicologa**
- 2 "In che consiste la psicoterapia e come scegliere il modello teorico più adatto alla nostra crescita personale" - **Dott.ssa Cristina Marinelli e Dott.ssa Sabrina Monachesi, psicologhe, psicoterapeute**
- 3 "La ginnastica neurocognitiva e il suo aiuto al mantenimento ed al recupero della memoria e della concentrazione" - **Dott.ssa Alessandra Mosca, psicologa**
- 4 "Il legame con gli elementi naturali come promotore del benessere. Cosa sono le attività psicologiche in natura e perché fanno così bene ad adulti e bambini" - **Dott. Marco Brandi, psicologo**