



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI

## **Settimane del Benessere Psicologico 2017**

### **Calendario seminari gratuiti**

**conduce**

**Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta**

In occasione delle Settimane del Benessere Psicologico 2017 si svolgeranno quattro seminari gratuiti su tematiche legate al benessere psicologico ed alla qualità della vita presso le sale delle Biblioteche della Città Metropolitana di Cagliari. La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti, è necessaria la prenotazione.

#### **Programma**

**Venerdì 13 Ottobre ore 18:00 – 19:30**

**Mangia ciò che ami e ama ciò che mangi: sereni con il cibo e con il corpo**

Sala della Biblioteca di Scienze Sociali, Cagliari, Via Cadello 9B

**Venerdì 20 Ottobre ore 18:00 – 19:30**

**Tecniche di rilassamento**

Sala riunioni del Polo Biblioteche Scienze Sociali – Ragazzi, Cagliari, Via Cadello 9B

**Giovedì 26 Ottobre ore 18:00 – 19:30**

**Autostima, forza e fiducia in se stessi**

Sala Giovanni Lilliu presso la Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu, Villa Clara, Cagliari, Parco di Monte Claro

**Martedì 7 Novembre ore 18:00 – 19:30**

**Umore ballerino! Conosciamo e gestiamo Ciclotimia e Bipolarismo**

Sala della Biblioteca di Scienze Sociali, Cagliari, Via Cadello 9B

**Tutti i seminari sono a numero chiuso, è necessaria la prenotazione chiamando al numero 3490863876 oppure inviando una e-mail a [gasperini.elisabetta@gmail.com](mailto:gasperini.elisabetta@gmail.com)**