



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI

LeggerMente

Seminari e serate di lettura

dedicati al benessere, all'ascolto ed alla cura di sé

Settore Pubblica Istruzione e Servizi alla Persona - Servizio Istruzione, Biblioteche e Cultura
SISTEMA BIBLIOTECARIO MONTECLARO
Biblioteca Metropolitana delle Scienze Sociali

Il Sistema Bibliotecario di Monte Claro organizza un ciclo di incontri dedicati al benessere della persona dal punto di vista Psicologico.

In collaborazione con la
Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Date e Programma

1-Mercoledì 7 Novembre – ore 17 – 18:30

*Introduce il ciclo di incontri con i saluti dell'amministrazione
il Dr. Andrea Dettori Consigliere della Città Metropolitana di Cagliari
con delega in materia di Politiche Culturali*

A seguire: Serata di lettura

“L'isola del Muto di Guido Sgardoli:
una saga familiare per capire meglio la propria famiglia”

2 –Giovedì 22 Novembre – ore 17 – 18:30 Seminario

“Gestire l'umore e l'ansia nella vita di ogni giorno”

3-Giovedì 6 Dicembre – ore 17 – 18:30 Serata di lettura

“Capricci del Destino – Il pranzo di Babette
ed altri racconti di Karen Blixen: la nostra autenticità
ed il bisogno di esprimere la nostra vera natura”

4 -Giovedì 17 Gennaio – ore 17 – 18:30 Seminario

“Autostima: cos'è, cosa la nutre e cosa la indebolisce,
come possiamo prendercene cura”

5 –Giovedì 21 Febbraio – ore 17 – 18:30 Serata di lettura

“L'incredibile storia dell'uomo che dall'India arrivò in Svezia
in bicicletta per amore di Per J Andersson:
raggiungere i propri obiettivi, affrontando le difficoltà
e trovando se stessi”

6 – Giovedì 21 Marzo – ore 17 – 18:30 Seminario

“Rapporto cibo-corpo-emozioni-priorità: perché perdiamo di vista noi stessi
mangiando in un modo che non vorremmo o che non ci fa bene”

7 Giovedì 11 Aprile – ore 17 – 18:30 - Seminario

“Strategie di rilassamento: bagno di suoni e meditazione.
L'esperienza di come i suoni giusti favoriscono il rilassamento
ed una pratica di meditazione utile per regolare i livelli di stress”



Per informazioni e prenotazioni contattare la Biblioteca delle Scienze Sociali
biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it
Telefono: +39 070 5284554