

Incontri

«Star bene con sé e con gli altri»

«Star bene con sé e con gli altri». Questo il filo rosso che lega il ciclo di incontri culturali organizzato dal Gruppo Ctg «Un Volto Nuovo».

Si parte martedì e si prosegue con cinque appuntamenti, che si tengono sempre il martedì sera alle 20.30 nella sala conferenze San Giacomo in piazzale Scuro, vicino all'ospedale di Borgo Roma.

Gli incontri, che sono aperti a tutti, propongono riflessioni su aspetti della vita di ogni giorno che aiutano a conoscersi meglio per vivere bene e star bene con gli altri.

Il primo appuntamento tratterà della ricerca del benessere interiore, con la prospettiva filosofica della docente Graziella Cristanini. Il 2 ottobre è il turno de «Il benessere emotivo: la consapevolezza e l'accettazione dei sentimenti, le relazioni e la gestione delle emozioni negative» e avrà per relatrice la formatrice Katia Vignola, mentre il 16 ottobre si parlerà di «Benessere fisico, l'alimentazione e l'equilibrio alimentare» con Maria Chiaramonte, specialista in gastroenterologia e scienze dell'alimentazione.

Il 6 novembre lo specialista in neurologia e neuropatologia approfondirà invece il tema «Il benessere sanitario: il valore della salute come insieme di risorse fisiche, mentali e sociali». Infine, il 13 novembre si approderà alla ricerca del benessere ambientale attraverso la «bellezza» che stimola atteggiamenti positivi. Patrizio Mantovani, animatore culturale e ambientale del Ctg proporrà, infatti, un viaggio dentro e attorno alla bellezza per scoprirla, gustarla, crearla e lasciarla in eredità alle future generazioni. Per maggiori informazioni:

info@unvoltonuovo.it o
347/2111212