



Ordine
degli Psicologi
della Lombardia

**PROGETTO REFERENTI
TERRITORIALI
LODI - PAVIA**

**Lodi Benessere
Psicologico**

**Sala Castellotti
c/o Albergo Anelli
Viale Vignati 7
Lodi**

Col Patrocinio della



**Referente:
Claudia Popolillo
Psicologa**

Seminario gratuito aperto al pubblico



“Dormo o son desto? Come migliorare il proprio sonno”

**17 maggio 2016
ore 21.00-22.30**

Relatori:

**Matteo Mario Anelli
Psicologo, Psicoterapeuta**

Un incontro di approfondimento sull'insonnia e i suoi sottotipi, cause, condizioni di mantenimento, conseguenze e terapie.

L'importanza di riconoscere quando la difficoltà ad iniziare o mantenere il sonno, i risvegli precoci o il sonno non ristoratore possono diventare un problema e affrontare l'insonnia da un punto di vista non farmacologico efficace, secondo un approccio psicologico scientifico riconosciuto a livello internazionale.

**Per partecipare: è gradita la prenotazione
inviando una mail all'indirizzo lodi-pavia@opl.it**