

# 10 OTTOBRE - GIORNATA NAZIONALE DELLA PSICOLOGIA

## IL BENESSERE CHE PASSA DALLA MENTE

**Coaching – Analisi immaginativa- Counseling psicosomatico**

Presso lo studio di Psicologia clinica Via Callisto Piazza, 14 Lodi

### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

**Ore 9.30 -13.00:** La dott.ssa Carmen Caldovino sarà presente in studio per sessioni gratuite di life coaching, una tecnica che si serve delle più moderne metodologie per aiutare le persone a far emergere i propri talenti, superare le difficoltà e raggiungere i propri obiettivi.

**Ore 15.00-17.00:** La dott.ssa Monica Bertolini, sarà disponibile per effettuare colloqui psicologici, conoscitivi/informativi e illustrerà l'analisi immaginativa, una tecnica che aiuta bambini, adolescenti e adulti, ad entrare in contatto con il proprio corpo e immaginario, risolve blocchi, paure per star bene con se stessi e con gli altri.

**Ore 15.00-18.00:** La dott.ssa Manuela Tansini offre la sua consulenza gratuita di counseling psicosomatico, per comprendere la connessione tra mente e corpo e migliorare la qualità della vita.

**Ore 17.00-18.00: FIABE E GIOCHI CHE RILASSANO, laboratorio gratuito** condotto da Dott.sa Monica Bertolini, rivolto a bambini dai 3 ai 10 anni che verranno suddivisi in piccoli gruppi per fasce di età, al fine di sperimentare un diverso ritmo e tempo, lontano dagli impegni di tutti i giorni.

**Ore 18.00-19.00: IO PENSO POSITIVO Work shop gratuito** condotto dalla dott.ssa Carmen Caldovino, per sperimentare il sorprendente potere dei propri pensieri e raggiungere i propri obiettivi.

**Ore 19.00 – 19.30:** Momento di condivisione e piccolo rinfresco.

**Ore 19.30-21.00 Mindfulness,** sessione gratuita condotta dalla dott.ssa Manuela Tansini, un momento divertente e rilassante da dedicare a se stessi per migliorare il proprio benessere psicofisico