ALLENARE LA RESILIENZA PER FRONTEGGIARE LA PANDEMIA

consigli e azioni da mettere in atto per cercare di poter vivere il nostro quotidiano (questo periodo e non solo) in maniera per quanto possibile "serena", andando a toccare la sfera psicologica e la valenza nutrizionale, per essere in grado di gestire le nostre emozioni, le ansie, le paure in modo corretto e appropriato, mantenendo lucido e attivo il nostro cervello.

giovedì 29 aprile 2021 ore 20.30

webinar gratuito su piattaforma zoom

introduzione:

MARCO GALIMBERTI
Presidente ANCoS Confartigianato Como

intervengono:

Dott.ssa LAURA BECCIA
Psicologa-Psicoterapeuta
cognitiva-comportamentale
e per la Schema Therapy

Dott.ssa MARIA LAURA PASTORINO
Biologo nutrizionista, specialista
in medicina sistemica e PNEI
PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

ANCoS APS
Confartigianato persone

CENTRO DI PSICOTERAPIA INTEGRATA
Crisalide