

# INCONTRI A TEMA

## primavera 2016

il mercoledì alle ORE 20,30



**16 marzo** “Cibo ed emozioni” [A. Cremonini & G. Bovina]

**23 marzo** “M’ama, non m’ama: come l’amore inganna le (brave) donne” Il mondo è pieno di brave donne, brave mamme, brave professioniste, brave casalinghe, brave atlete, brave insegnanti, brave volontarie...ma ...in amore: tutto bene? [L. Ventisette]

**30 marzo** “Stress e infiammazione” Il sorprendente legame tra le due entità che spiega l’epidemia delle cosiddette patologie non trasmissibili del Mondo Occidentale (malattie cardiache, diabete, malattie autoimmunitarie, obesità, tumori, ecc.). Strategie (non solo farmacologiche) per poterle affrontare.” [S. Restani] (GRATUITO)

**6 aprile** “Una postura corretta: la piccola differenza che fa la grande differenza” [F. Rossi]

**13 aprile** “L’arte dell’aiuto” Volere aiutare non sempre significa riuscirci. L’arte dell’aiuto ha le sue regole, comprenderle è il primo passo per trasformare le nostre migliori intenzioni di far del bene in un concreto e adeguato sostegno a chi ha bisogno. [G. Bovina & L. Ventisette]

**20 aprile** “Fisiologia e nutrizione: i cambiamenti della gravidanza” Conoscere l’Ostetrica e la Nutrizionista e capire come potranno aiutarci nel cammino di preparazione alla nascita, affinché la gravidanza sia un percorso di scelte consapevoli [A. Cremonini & M. Giorgi]

**27 aprile** “Senza radici non si vola: fare del nostro albero genealogico un trampolino verso la vita piena”

Ri - costruire il nostro albero genealogico e dare a tutti coloro che ci hanno preceduto il posto che gli aspetta è un gesto che crea ordine e forza dentro di noi. Così possiamo agire nel presente piacevolmente rivolti al futuro. [G. Bovina]

**4 maggio** “Depressione post partum: istruzioni per l’uso” Gli stati depressivi sono spesso necessari ad affrontare cambiamenti inevitabili, come l’arrivo di un bambino. Un apparente limite può però trasformarsi in risorsa. [L. Ventisette]

**11 maggio** “Di cosa parliamo quando parliamo di coaching” Conoscere e sperimentare metodi e scopi di un processo innovativo ed estremamente efficace per migliorare le nostre capacità personali e professionali, superando i nostri limiti nella vita, nel lavoro, nello studio. [A. Paselli]

Tutti gli incontri si svolgeranno presso la sede di **STUDIO ACTION** in Via Prati 1/3 a Ponte Ronca di Zola Predosa (Bo). Per ogni incontro è richiesto un contributo di 15€ - Prenotazione obbligatoria al Cell: 348.8749291

info@studioaction.it - [www.studioaction.it](http://www.studioaction.it)