



Gelato THERAPY^{By} La Dottoressa[®]

"Pillole di Benessere per la Vita quotidiana"

ciclo di conferenze Associazione Culturale "Gelato Therapy By La Dottoressa"

2 MARZO 2024 ORE 10:30 - COMUNE DI LAMPORECCHIO @BIBLIOTECA COMUNALE

"FELICITÀ, COME RAGGIUNGERLA CON SEMPLICITÀ"

Relatore 1: Dott. Caterina Tornani Psicologa Psicoterapeuta.

L'essenza della felicità risiede nella consapevolezza e nell'equilibrio dello stile di vita.

Relatore 2: Dott. Stefano Falcini Psicologo, Psicoterapeuta.

Imparare la consapevolezza, attraverso l'auto ascolto e il contatto con noi stessi.

Relatore 3: Romina Tognetti Naturopata, Esperta in mindfulness e discipline Olistiche.

Avvicinarsi al proprio sé interiore, attraverso la meditazione, le tecniche corporee e olistiche.

9 MARZO 2024 ORE 16:00 - COMUNE DI CERRETO GUIDI @BIBLIOTECA COMUNALE

"COME OTTENERE UNO STATO DI SALUTE OTTIMALE, ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE, UNO STILE DI VITA SANO E UN BUON DIALOGO INTERIORE"

Relatore 1: Dott. Caterina Tornani Psicologa, Psicoterapeuta.

Alimentazione, Sport e Relazioni sociali, le basi del sano stile di vita.

Relatore 2: Sandra De Filippo Counsellor, Esperta in Radioestesia e Costellazioni familiari.

L'importanza delle relazioni sociali e della comunicazione efficace.

Relatore 3: Romina Tognetti Naturopata, Thetahealing e Discipline Olistiche.

Alimentazione sana e naturale secondo la medicina Ayurvedica.

Relatore 4: Dott. Stefano Falcini Psicologo, Psicoterapeuta.

Alimentazione consapevole: imparare a nutrirsi in maniera emotivamente equilibrata.

16 MARZO 2024 ORE 16:00 - COMUNE DI LARCIANO @SALA CONSILIARE

"BELLEZZA INTERIORE ED ESTERIORE, DUE FORZE CHE SI AUTOALIMENTANO"

Relatore 1: Dott. Caterina Tornani, Psicologa, Psicoterapeuta.

Il circolo virtuoso della bellezza, le forze che si autoalimentano.

Relatore 2: Dott. Margaret Cali, Psicologa.

L'estetica della perfezione: l'impatto emotivo di una società che ci impone modelli di bellezza irraggiungibili. I rischi, i rimedi.

Relatore 3: Dott. Barbara Bedini Psicologa, Psicoterapeuta.

Siate belli, essendo voi stessi.

Relatore 4: Valeria Paoletti esperta in Armocromia.

Come esaltare la nostra bellezza naturale, attraverso l'armonia dei colori.