



comunicato stampa 05/06/2019

360° di Benessere

Sabato 15 e domenica 16 giugno, in piazza Matteotti a Genova, workshop, laboratori e conferenze dedicate al benessere psico-fisico a cura dell'Ordine degli Psicologi della Liguria

L'**Ordine degli Psicologi della Liguria** dedica un intero weekend al benessere, per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di un corretto stile di vita che passi per una sana alimentazione, un'adeguata attività fisica, la capacità di gestire lo stress e l'acquisizione delle cosiddette "life skills".

360° di Benessere è il nome ufficiale dell'evento in programma **sabato 15 e domenica 16 giugno**: previsti un gazebo informativo in **piazza Matteotti**, uno spazio dedicato a **laboratori e workshop** all'interno del **Cream Café** e un intenso programma di **conferenze** alla **Sala del Munizionario di Palazzo Ducale**.

«Sappiamo che la salute è il risultato di un equilibrio tra aspetti fisici, mentali e sociali – **riflette Mara Donatella Fiaschi**, vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi della Liguria e coordinatrice delle Giornate del Benessere. – Per questo abbiamo pensato di organizzare un evento unico nel suo genere, mettendo insieme paradigmi scientifici differenti e professionisti che condividono una visione olistica, che concepisce, cioè, l'uomo come unità di corpo, mente e spirito all'interno di un ecosistema. Ed è proprio su questo piano, sicuramente più articolato rispetto a quanto si possa comunemente pensare, che si gioca l'intervento dello psicologo: un approccio, quindi, che va oltre la psicopatologia e ha direttamente a che fare con la cura del benessere e la prevenzione».

Davvero **ampio e articolato il programma delle iniziative**: si va da **laboratori** di braintraining e di roleplaying specifici per tutte le fasce di età - bambini, adulti, anziani -, fra cui anche uno specificamente concepito per la rielaborazione del dramma di Ponte Morandi; a **conferenze** sul benessere al lavoro, idro e talassoterapia, vita di coppia, medicina cinese, interventi post trauma con approccio Emdr, genitorialità digitale, psicologi in farmacia, mindfulness; e ancora, **workshop** per imparare come mantenersi in forma con semplici azioni quotidiane, il mantenimento di una buona capacità visiva, tecniche di rilassamento e respiratorie.

Le attività, curate dagli **psicologi dell'Ordine** e dai professionisti della sezione regionale della Società italiana di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (**Sipnei Liguria**), sono **aperte a tutti e completamente gratuite**. Si consiglia tuttavia di prenotarsi agli eventi prescelti, tramite il sito www.ordinepsicologi-liguria.it.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare l'Ordine degli Psicologi via mail all'indirizzo segreteria@ordinepsicologiliguria.it oppure telefonicamente allo 010.541225.

Le Giornate del Benessere sono patrocinate da Comune di Genova, Coni, Città metropolitana di Genova, Federfarma Genova, Ordine dei Farmacisti di Genova e Cream Café.

Il programma completo dell'iniziativa è disponibile in allegato

Ufficio Stampa Ordine degli Psicologi della Liguria

Marco Gaviglio, cel. 349-1793476, mail marcogaviglio1985@libero.it