



Dimagrire e tornare in forma con la psicoterapia

a cura della dottoressa **Cristiana Ferrara**,
psicologa psicoterapeuta

La mente serve prima ad accompagnare il lavoro fisico che verrà dopo ma prima ci vuole la motivazione che serve a mettere in atto i giusti comportamenti con giusto Dialogo Interno:

Sai come ti parli?

Sai se ti lamenti spesso o ti incoraggi?

Sai se è nel modo giusto?

Sai come eliminare ciò che non vuoi ?

La dottoressa **Cristiana Ferrara** psicoterapeuta, è nata e vive a Firenze, si occupa di interventi volti a migliorare la qualità della vita con consapevolezza mediante la ricerca delle proprie risorse.

La partecipazione è gratuita. Max 25 partecipanti. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso.

INFO: Biblioteca San Giorgio Via S. Pertini, 340 - Tel 0573 371600
www.sangiorgio.comune.pistoia.it -sangiorgio@comune.pistoia.it



Venerdì

15

marzo

2024

SALA MANZINI
ore 17.30

Biblioteca
San Giorgio
Pistoia

