

Giovedì 10 Marzo ore 21.00

**ATTACCHI DI PANICO.
COME USCIRNE UNA VOLTA PER TUTTE.**

Cosa sono gli Attacchi di Panico, come si manifestano, quali sono le cause, e soprattutto e' possibile guarire? Tramite la Psicoterapia Cognitivo Comportamentale si puo' superare questo problema: l'obiettivo principale e' far in modo che la persona apprenda strumenti e tecniche, sia comportamentali che cognitive, per guarire e riappropriarsi del proprio benessere psicologico e della propria liberta' d'azione.

Giovedì 17 Marzo ore 21.00

**AGIRE PER MODIFICARE
LA PROPRIA AUTOSTIMA.**

L'autostima e' fondamentale per ottenere il meglio dalla vita. Poiche' il proprio livello di autostima nasce da un confronto fra se' e il mondo circostante, se il confronto e' errato, errate sono le conclusioni.



Relatrice: **Dalila Maria Ciccarelli**,
Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale,
specialista nella cura dei disturbi d'ansia e dell'umore
(www.dalilaciccarelli.it).

Venerdì 8 Aprile ore 21.00

**LA FAUNA NELL'ATTUALE
CONTESTO SOCIALE.
PROBLEMATICHE
EMERGENTI
E POSSIBILI SOLUZIONI.**

Relatore: **Gianfranco Righero**,
già Direttore del Servizio Tutela Flora e Fauna
della Provincia di Torino, Componente del Consiglio
di gestione del Parco del Po.



Ingresso gratuito

Patrocinio del Comune di Cantalupa

**Prima e dopo gli incontri sarà possibile
iscriversi al Centro culturale Cantalupa per il 2016.**

Informazioni: Ass. Centro culturale Cantalupa, via Chiesa 73,

3382206128, centroculturale2002@libero.it

www.associazioniculturalupa.it  Ass. Centro culturale Cantalupa