



TITOLO: LETTURA E BENESSERE. Leggere per stare bene

Docenti Barbara Venturini – psicologa psicoterapeuta, Chiara Ciaschini – psicologa psicoterapeuta, Fabio Stassi – bibliotecario e scrittore

Biblioteca San Giovanni

Sabato 11/01/2020 ore 16,30-18,30

Sabato 18/01/2020 ore 16,30-18,30

Sabato 25/01/2020 ore 16,30-18,30

Destinatari: genitori, insegnanti, studenti, operatori culturali, adulti interessati

Partecipazione gratuita; Iscrizione non necessaria

PROGRAMMA

Sabato 11/01/2020 ore 16,30-18,30

Leggere per stare bene / a cura di **Barbara Venturini** – psicologa psicoterapeuta

La lettura influisce positivamente sulla vita delle persone: favorisce uno stato di benessere alleviando la solitudine e i pensieri negativi; nutre la mente con nuove idee, informazioni e narrazioni; fa riflettere, elaborare e praticare un salutare esercizio critico

Sabato 18/01/2020 ore 16,30-18,30

Letture, emozioni e relazioni / a cura di **Chiara Ciaschini** – psicologa psicoterapeuta

Leggere stimola la dimensione individuale, procurando emozioni che sollecitano la conoscenza di se stessi e la condivisione con gli altri. Da azione solitaria la lettura può diventare esperienza collettiva, confronto, scambio, atto nel quale può riconoscersi un gruppo, una comunità, una città.

Sabato 25/01/2020 ore 16,30-18,30

Curarsi con i libri / a cura di **Fabio Stassi** – bibliotecario e scrittore

Il “come” è spiegato da Fabio Stassi attraverso il libro “Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno” (Ed. Sellerio). Si tratta di un prontuario di ricette per l'anima e per il corpo: terapie romanzesche, antibiotici narrativi, medicinali di carta e inchiostro. A rimedio di ciascun malanno, vengono proposti un libro e un autore.