



**UNITRE di Volvera** - Via Roma, 3 - 10040 Volvera (To)

Cell. 3347613096 - 339 8963477

Orario di segreteria: lunedì e giovedì dalle 15,30 alle 18

email: [unitrevolvera@gmail.com](mailto:unitrevolvera@gmail.com) - sito: [www.unitrevolvera.it](http://www.unitrevolvera.it)

#### "I CARDINI della PREVENZIONE:

- il **pensiero creativo**, noi siamo quello che facciamo sempre. L'eccellenza non è un atto, ma un'abitudine (Aristotele 384 a.C. o 383 a.C - 322 a.C. );

- il **sistema cuore come espressività emotiva**, come trasformare lo stress in resilienza. "La coerenza è il fondamento della virtù" (Sir Francis Bacon, filosofo 1561 - 1626). Esercitazioni pratiche;

- la **Terapia dell'anima**, "Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre" (Viktor Emil Frankl 1905 - 1997)

- dalla **somatizzazioni fisica al conflitto emotivo**, imparare a conoscersi per vivere meglio. "Ciò che tormenta gli uomini, non è la realtà ma l'idea che essi se ne fanno" (Epitteto, filosofo 55 d.C - 135 d.C).

Il corso si terrà in via Roma, 3 Volvera (To) e si articolerà in 4 lezioni:

- 24 febbraio 2017
  - 03 marzo 2017
  - 10 marzo 2017
  - 17 marzo 2017
- 
- con osservanza del seguente orario: venerdì ore 17,00 – 18,30