



COMUNE DI CUGGIONO

CORSI NEL CASSETTO

Primavera 2026

Fondazione per Leggere, in collaborazione con il Comune di Cuggiono, organizza il corso:

TECNICHE ANTISTRESS

Il corso è rivolto a coloro che sono interessati a conoscere le principali risposte stressogene del nostro organismo e ad approntare delle efficaci tecniche con il fine di ridurle e gestirle.

Programma:

- eustress e distress
- meccanismo fight or flight – attacco o fuga
- i tre cervelli
- yoga della risata
- neurosemantica
- tecniche di respirazione, rilassamento e visualizzazione mentale

Frequenza: **n. 5 incontri di due ore ciascuno**

Giorni ed orari: **sabato 21 e 28 marzo, 11 e 18 aprile, 9 maggio- dalle ore 10 alle 12**

Inizio corso: **21 MARZO**

Sede del corso: Sala Fossati presso palazzo Kuster – Viale Roma n. 2

Costo: € 75,00

Iscrizioni: **ENTRO IL 14 MARZO**

Docente

Riccardo De Franceschi. Oltre 30 anni di esperienza professionale nel campo della comunicazione e della crescita personale. Da sempre fermamente convinto che tutti gli strumenti necessari ad affrontare qualsiasi evento che viviamo sia un riflesso del nostro mondo interiore e della prospettiva con cui scegliamo di accoglierlo".

PER ISCRIZIONI: www.corsinelcassetto.net

PER ULTERIORI INFORMAZIONI e-mail: corsi@fondazioneperleggere.it

Il Sindaco
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura
Claudia Togliardi