

**I laboratori esperienziali sono GRATUITI
APERTI ALLA CITTADINANZA**

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA
SOLO ONLINE al sito:**

<https://laboratori.sgcmedical.it>

PER INFORMAZIONI: Segreteria Organizzativa S.G.C.
Viale della Stazione, 59 - 25122 Brescia, T. 030 8860368
eventi@sgc.it www.sgc.it



GIORNATA DEL BEN... ESSERE APERTA ALLA CITTADINANZA

Brescia 11 Settembre 2026

ORE 10.00 - 17.30

Museo Santa Giulia via Musei 81/b Brescia



LABORATORI ESPERIENZIALI

**PER RIDURRE LO STRESS
E APPORTARE BENEFICI
AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO**

In questi anni numerose ricerche hanno dimostrato che la musicoterapia, la danzaterapia, lo yoga e le tecniche di rilassamento sono in grado di ridurre lo stress, di portare benefici al nostro sistema immunitario, di aiutarci a raggiungere uno stato di benessere fisico generale e mentale migliorando la qualità della nostra vita. Per questo motivo abbiamo pensato con il sostegno del Comune di Brescia e della Fondazione Brescia Musei di promuovere il ben... essere attraverso dei laboratori esperienziali in un ambiente accogliente e confortevole dove le sfumature del paesaggio naturalistico si intrecciano con i resti romani.

Museo Santa Giulia via Musei 81/b Brescia

Laboratori / SESSIONI MATTINA 10:00 - 13:30

LABORATORIO PSICOCORPOREO A. Uberti

TECNICHE DI RILASSAMENTO C. Asturaro

YOGA R. Narisi

MENTE CORPO IN MOVIMENTO P. Scollato

TAI CHI M. Gitti, P. Spinoni

**Incontro con Luciana Murru,
autrice de L'altra metà della cura,
introdotto da Anna Della Moretta**

12:30 - 13:15

Laboratori / SESSIONI POMERIGGIO 13:00 - 17:30

COLORI LIBERI: UN VIAGGIO TRA LE EMOZIONI C. Deori

TRAINING AUTOGENO L. Novena

DANZA MOVIMENTO TERAPIA D. Speziani

FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA R. Travagliati Zanella

TANGOTERAPIA L. Novena, D. Speziani

MANDALATERAPIA E. Cavagna

RESPONSABILE SCIENTIFICO:

Diana Lucchini Psicologa, Psicoterapeuta, Psico-Oncologa, Presidente Associazione PRIAMO APS ETS, Coordinatore Nazionale Sezioni Regionali S.I.P.O.

CONDUTTORI:

Chiara Asturaro Psicologa, Psicoterapeuta, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Elsa Cavagna Psicologa, Psicoterapeuta, SSD Psicologia Clinica ASST Spedali Civili di Brescia, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Chiara Deori Psicologa, Servizio di Psico-Oncologia, Istituto Ospedaliero Fondazione Poliambulanza.

Marco Gitti Istruttore di Tai Chi Spazio Danzarte e Libertas.

Rosanna Narisi Psicologa Psicoterapeuta, Insegnante Yoga, Insegnante Mindfulness Based Programs, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS Brescia.

Laura Novena Psicologa, Psicoterapeuta, Tangoterapeuta, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Patrizia Scollato Psicologa Psicoterapeuta Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Daniela Speziani Psicologa, Psicoterapeuta, Responsabile Servizio di Psicologia Istituto Clinico S. Anna di Brescia Gruppo San Donato, Danzamovimentoterapeuta Espressivo Relazionale in formazione, Tangoterapeuta, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Paola Spinoni Istruttore di Tai Chi Spazio Danzarte.

Angelo Uberti Psicologo, Psicoterapeuta, Associazione Idea Salute, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.

Roberta Travagliati Zanella Psicologa, Psicoterapeuta, Comitato Scientifico Associazione PRIAMO APS ETS.