

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Disagi Emotivi, incontri per la popolazione nella sede della Croce Rossa di Legnano

Valeria Arini · Monday, April 7th, 2025

La **Croce Rossa di Legnano**, in collaborazione con il **Centro di Psicoterapia Integrata La Crisalide di Saronno**, dà il via ad una serie di **incontri gratuiti aperti alla popolazione** per sensibilizzare sull'**importanza del riconoscimento e della gestione dei disagi emotivi**.

Il progetto, intitolato **“Psicopillole in viaggio tra: trappole mentali, corpo e consapevolezza”**, affronta tematiche di grande attualità come i disturbi alimentari, le trappole emotive e la mindfulness psicosomatica. Tematiche che, stando ai dati forniti dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) coinvolgono più di una persona su otto nel mondo.

Gli incontri si terranno presso la sede della Croce Rossa di Legnano, in via ragazzi del 1899 numero 19, dalle 21:00 alle 23:00 nei seguenti giorni:

14 aprile – DCA: quando le emozioni diventano cibo

12 maggio – Trappole e bisogni emotivi

3 giugno – Mindfulness psicosomatica

I primi due incontri saranno tenuti dalla Dott.ssa Laura Beccia, psicologa psicoterapeuta, esperta in Schema Therapy, Presidente della Società Italiana per la Schema Therapy, direttrice del Centro Crisalide e della scuola di specializzazione MIND di Saronno. Il terzo incontro sarà invece condotto dalla Dott.ssa Alice Bianchi, trainer LIFE SKILLS®, istruttrice Mindfulness e operatrice del Progetto Gaia, esperta in consapevolezza e sviluppo personale per il benessere globale.

Gli incontri sono gratuiti ed aperti a tutti, previa iscrizione tramite Eventbrite al seguente link:

<https://www.eventbrite.it/e/psicopillole-in-viaggio-trappole-mentali-corpo-e-consapevolezza-ticket-s-1300035504189>

L'obiettivo ultimo è quello di offrire strumenti di comprensione e riflessione attraverso spiegazioni, materiali visivi e attività coinvolgenti. Un'opportunità per esplorare il senso di inadeguatezza, il “male dei nostri tempi”, con il supporto di professionisti esperti.



PSICOPILLOLE IN VIAGGIO

TRAPPOLE MENTALI, CORPO E CONSAPEVOLEZZA

Dott.ssa

Laura Beccia

Psicologa psicoterapeuta,
esperta in Schema
Therapy. Presidente della
Società Italiana per la
Schema Therapy e
direttrice del Centro
Crisalide e della scuola di
specializzazione MIND di
Saronno.

14 APRILE

Disturbi Comportamento Alimentare

DCA – Quando le emozioni diventano cibo.
Durante l'incontro si approfondiranno i disturbi alimentari,
come riconoscerli e affrontarli.

12 MAGGIO

Trappole e bisogni emotivi

Trappole e bisogni emotivi - Riflessione sulle "gabbie invisibili"
emotive che condizionano pensieri e comportamenti.

Dott.ssa

Alice Bianchi

Trainer LIFE SKILLS®
Istruttrice Mindfulness
Operatrice Progetto Gaia
Esperta in consapevolezza
e sviluppo personale per il
benessere globale

3 GIUGNO

Mindfulness psicosomatica

Mindfulness psicosomatica - Introduzione pratica alla
mindfulness per ritrovare equilibrio tra corpo ed emozioni.



ORE 21:00

**SALA POLIFUNZIONALE -
Via Ragazzi del 1899, 19 - Legnano**

This entry was posted on Monday, April 7th, 2025 at 5:52 pm and is filed under [Legnano](#).
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the
end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

