

Progetto realizzato in collaborazione con



RETE CIVICA PER IL

B E N E S S E R E

L

1

6

Polo Culturale
Lombroso16

NUTRI MENTI

Presentazione



Che cos'è

NutriMenti è un programma di attività che ti dà l'opportunità di prenderti cura di te stesso e del tuo **benessere psicologico** trovando il giusto **equilibrio** nella vita di tutti i giorni. Il programma è stato progettato da Psicologi e Psicoterapeuti e ha l'obiettivo, seguendo il concetto di **flourishing**, di far fiorire le risorse individuali, coltivando e gestendo il livello personale di **wellbeing**. Ogni attività proposta è stata pensata con questa finalità alla luce della più recente letteratura scientifica di neuroscienze e psicologia positiva.

Come funziona

Punto di partenza sarà un breve **colloquio iniziale** che ti permetterà di iscriverti a una o più attività, per ognuna delle quali ti verrà assegnato un **riferimento** con cui potrai confrontarti sui progressi ottenuti. Tutte le **attività laboratoriali** verranno realizzate in **gruppo**, in un contesto stimolante dal punto di vista relazionale. Tutti i laboratori saranno costituiti da una serie di appuntamenti già predefiniti, strutturati in maniera modulare con incontri in un giorno e in un orario fisso della settimana.

Le **informazioni** relative agli orari, alla durata e alla cadenza dei laboratori verranno fornite al momento dell'iscrizione.

La quota di iscrizione ai laboratori servirà per supportare i progetti e le attività del programma Under 35 del Polo Lombroso 16.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito www.lombroso16.it

Aree

- 🌱 **Autoefficacia**
- 🌱 **Equilibrio interiore**
- 🌱 **Capacità relazionali**
- 🌱 **Espressività verbale**
- 🌱 **Espressività artistica**
- 🌱 **Visione della società e del futuro**



Chi

Tutti i laboratori saranno tenuti da docenti esperti e altamente qualificati. A supportarli durante tutto il percorso saranno i Responsabili di progetto che, grazie alle loro competenze gestionali, coordineranno sinergicamente tutte le attività, garantendone efficienza e puntualità.

Alessandro Mercuri

Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, Presidente dell'Associazione Nessuno APS, lavora da anni per lo sviluppo delle persone nei contesti più vari. Ha collaborato come docente a contratto con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino ed è socio attivo della Società Italiana di Psicologia Positiva.

Camilla Cremona

Psicologa, Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, specializzata presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia Centro Clinico Crocetta e socia della SITCC. Da sempre si dedica a favorire il benessere psicologico ed emotivo di bambini e adolescenti e, come Formatrice, si impegna a trasmettere loro le strategie per la gestione dell'emotività e le tecniche per un apprendimento strategico, divertente ed efficiente.

Adriano Cacciola

Psicologo, specializzando in Psicoterapia individuale e di gruppo. Presidente dell'Associazione per la Ricerca sull'Ansia ONLUS, membro dell'International Association for Group Psychotherapy e del comitato organizzativo convegni per il Centro Medico Psicologico Torinese. Ha maturato esperienza nella conduzione di gruppi di adolescenti presso il Centro Adolescenti dell'ASL Città di Torino e in diverse scuole del territorio.



**NUTRI
MENTI**

Percorso esperienziale di comunicazione

Il percorso si propone di prevenire il manifestarsi di comportamenti violenti (nei propri confronti oltre che in quelli degli altri) attraverso l'insegnamento, teorico e pratico, dei fondamenti della Comunicazione Nonviolenta.

➔ **Inizio: 18 marzo 2024**
Costo: 95 €

Docente: Chiara Bertalotto

Counselor Olistico, laureata in Sviluppo, Ambiente e Cooperazione, da anni ha intrapreso una ricerca antropologica sperimentale che indaga l'essenza comune a tutti gli esseri umani. Nel suo lavoro confluiscono la pratica della Comunicazione Nonviolenta e la tutela della Natura.

Libera-mente

Un percorso, tra arte e manualità, fondato sul principio dell'arte come terapia. L'obiettivo è quello di sostenere i soggetti coinvolti in un processo di crescita dell'autostima e della conferma di un sé meritevole in grado di agire e trovare soluzioni attraverso la scoperta, la fioritura e il potenziamento delle proprie risorse creative.

➔ **Inizio: 8 aprile 2024**
Costo: 95 €

Docente: Samuela Nigra

Laureata in Storia dell'arte contemporanea, con specializzazioni in didattica museale e arteterapia per il benessere della persona, ha esperienza nella progettazione e nella conduzione di progetti didattici e laboratoriali rivolti ad ogni tipo di pubblico.

Docente: Valeria Pavese

Laureata in Storia dell'arte contemporanea e diplomata in Illustrazione per l'infanzia presso l'Accademia d'Arte Pictor, è specializzata nella progettazione e conduzione di attività creative e artistiche rivolte a musei, enti privati e scuole.



Mindfulness Giovani

Mindfulness è la capacità di portare consapevolezza al momento presente, di osservare pensieri, emozioni e sensazioni che sottostanno a ogni nostra esperienza, riducendo la portata di reazioni automatiche, in particolare quelle meno efficaci o disfunzionali e aumentando la regolazione emotiva.

→ **Inizio: settembre 2024**
Costo: 95 €

Docente: Cristina Rositano

Psicologa laureata in Psicologia clinica e di comunità presso l'Università di Torino, Psicoterapeuta a indirizzo cognitivo-comportamentale. Ha intrapreso il percorso di formazione professionale sulla Mindfulness per l'abilitazione all'uso del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).



Attività dai 15 ai 25 anni

Mindfulness

Un programma esperienziale di gruppo basato sulla Mindfulness che, attraverso gli incontri di gruppo e la pratica individuale, diventa l'occasione per avvicinarsi alla pratica meditativa.

Il fine è quello di riuscire ad aumentare il proprio benessere personale imparando ad affrontare in modo differente gli stati di affaticamento quotidiano o di sofferenza a cui la vita talvolta ci sottopone.

→ **Inizio: 6 febbraio 2024**
Costo: 190 €

Docente: Emanuela Sabena

Psicologa, Psicoterapeuta, Istruttrice Mindfulness, Specialista in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale. È docente di teoria e pratica Mindfulness presso le Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva di Torino, Vercelli e Genova e presso l'Istituto M.I.N.D.

In cammino: scoprire e attivare le proprie risorse

Perché ci troviamo spesso a posare il nostro sguardo su ciò che non funziona, ci fa stare male, potrebbe andare meglio? Esiste qualcosa di più "bello" da guardare, in noi e in ciò che ci circonda? E, se sì, come possiamo trovarlo? È possibile "potenziare il bello"?

→ **Inizio: 8 marzo 2024**
Costo: 190 €

Docente: Marta Casonato

È Psicologa, PhD, collabora con vari enti privati e pubblici e lavora con i giovani e i giovanissimi. Il suo lavoro è orientato a superare il concetto di malattia e di cura per concentrarsi sul benessere, sull'evoluzione delle persone e sulla realizzazione delle loro potenzialità.

Yes, and feel good

Il percorso è dedicato alle tecniche di improvvisazione teatrale (applied improvisation) con l'obiettivo di costruire relazioni attraverso una didattica esperienziale e l'attività in gruppo.

L'improvvisazione produce benessere psicofisico e attiva il pensiero laterale, dando l'opportunità di esplorare diverse parti di sé e facendo emergere caratteristiche inaspettate della propria personalità.

→ **Inizio: ottobre 2024**
Costo: 190 €

Attività dai 18 ai 35 anni



Docente: Stefano Gorno

Formatore, autore, comedian e improvvisatore, da oltre vent'anni alterna l'attività di aula e di palco. È insegnante a Torino per diverse realtà tra cui Comedy Studio, Quinta Tinta Improvvisazione e Teatro della Caduta.

Arteterapia

L'arte è un collegamento che supera barriere linguistiche, culturali e sociali. Attraverso essa si può raccontare la propria storia iniziando a ricostruire la propria identità, premessa irrinunciabile per poter entrare in contatto con l'altro. Il laboratorio si propone di favorire il processo creativo, capace di stimolare il potenziale di autorigenrazione.

→ **Inizio: 30 aprile 2024**
Costo: 190 €

Docente: Mattia, Vivienne Meli

Psicologa, Psicoterapeuta individuale e di gruppo, Psicodrammatista. Si occupa di formazione e supervisione in ambito lavorativo e conduce gruppi espressivi e terapeutici in diversi ambiti.

Docente: Silvia Romano

Psicologa, Psicoterapeuta espressiva, specializzata in arteterapia. Esperta in conduzione di gruppi di arteterapia e nell'approccio terapeutico espressivo con persone rifugiate.

Futures thinking. Progettare futuri possibili

Percorso-laboratorio sulle "futures skills" per nutrire capacità di pensiero prospettico, aspirazione, visione, pensiero sistemico, immaginazione strategica e innovazione trasformativa. L'obiettivo è quello di stimolare una mentalità orientata al/ai futuro/i e un "pensiero progettante".

→ **Inizio: 14 marzo 2024**
Costo: 190 €

Docente: Alberto Robiati

Esperto di innovazione e specializzato in Futures & Foresight. Cultore della materia all'Università di Torino, collabora con i Politecnici di Torino e Milano e con l'Università di Pisa. È consulente e formatore in ambito di sviluppo strategico, empowerment, immaginazione e creatività, processi trasformativi e benessere organizzativo.



Corso di recitazione ed elementi di regia

Tramite l'esplorazione e la sperimentazione attiva delle proprie potenzialità espressive, il corso ha come obiettivo principale quello di comprendere cosa sia il teatro, diventandone da subito protagonisti. Attraverso il percorso della messa in scena verranno forniti gli strumenti essenziali per un apprendimento sul campo dell'arte dell'attore, mettendo al centro il benessere personale e la crescita individuale.

→ **Inizio: maggio 2024**
Costo: 190 €

Docenti: Savino Genovese, Viren Beltramo

La Compagnia Genovese Beltramo nasce a Torino nel 2008. Con esperienza pluriennale nel mondo del teatro e dello spettacolo, dal 2017 consolida la propria sezione dedicata alla produzione cinematografica. Dal 2018 al 2021 vengono riconosciuti dalla Regione Piemonte per l'assegnazione del contributo di produzione.



Attività dai 18 ai 35 anni

Luna nuova. Omaggio alle cose che sembrano in ombra

Con questo laboratorio si vogliono avvicinare i partecipanti all'arte del teatro d'ombra, che si avvale di mezzi semplici e facilmente reperibili, ma che può raccontare l'immaginario contemporaneo incentivando la socializzazione e dando spazio alla fantasia.

Lo scopo sarà quello di far fiorire la creatività artistica dei partecipanti affrontando contemporaneamente gli stimoli più profondi.

→ **Inizio: 5 marzo 2024**
Costo: 95 €

Docente: Cora Demaria

Studia canto lirico e entra nel coro del Teatro Regio di Torino come mezzosoprano, professione cui affianca il lavoro artistico di ombrista presso i più importanti teatri di tutto il mondo. Nel 1994 fonda la compagnia Controluce - Teatro d'Ombre dando avvio a un progetto artistico di rilevanza nazionale e internazionale.

M'immagino. Corso di biografia e narrazione

Ogni essere umano vive una trasformazione continua, cerca di realizzarsi, affronta dei conflitti, supera degli ostacoli, si imbatte in colpi di scena: proprio come la sceneggiatura di un film. Lavorando sulla propria storia è possibile apprendere in maniera diretta le fasi della propria vita e, soprattutto, trovare nuove strade per raggiungere i propri obiettivi.

→ **Inizio: settembre 2024**
Costo: 190 €

Docente: Stefano Di Polito

È un regista e un innovatore sociale. Ha curato molti progetti di innovazione sociale e di comunicazione di pubblica utilità, insegnando in diverse scuole e università e svolgendo consulenze per numerosi enti pubblici, enti del terzo settore e imprese.

Attività per tutti



Osservare e raccontare. Corso di fotografia

Attraverso l'apprendimento delle tecniche di base della fotografia, i partecipanti avranno la possibilità di esprimere se stessi ed entrare in relazione in modo nuovo con il mondo circostante. L'obiettivo è quello di affinare le proprie abilità fotografiche e al contempo di nutrire il proprio benessere interiore raccontando le proprie passioni e la propria quotidianità.

→ **Inizio: ottobre 2024**
Costo: 190 €

Docente: Andrea Ciprelli

Fotografo, dal 2010 al 2022 insegna anche in ambito psichiatrico, utilizzando il mezzo fotografico come strumento di aggregazione e di riabilitazione. Il suo metodo di insegnamento mira ad aiutare l'aspirante fotografo a trovare una via personale per esprimersi.

Attività per tutti



Per informazioni e iscrizioni

E info@lombroso16.it

T 393 2191838

S www.lombroso16.it