



STAR BENE ED ESSERE FELICI: MISSIONE POSSIBILE!

Tips per affrontare bene gli esami e la vita

mercoledì 29 aprile, ore 17.30 - Aula Campus, Residenza LIUC

PRESENTAZIONE

Essere felici è indissolubilmente legato al benessere fisico e psicologico: stare bene significa prendersi cura di sé a molteplici livelli.

Un orientamento al benessere vuol dire adottare strategie utili per affrontare i momenti critici della vita e assumere comportamenti sani ed equilibrati.

Tra questi è rilevante lo stile alimentare.

Chi insegue la felicità deve sapere che il nostro umore e la nostra resilienza hanno un legame molto stretto con quello che mangiamo e con lo stile di vita che conduciamo. Fin da piccoli sappiamo che mangiare è un atto che compiamo per sopravvivere, di cui non possiamo fare a meno, ma non solo; mangiare è gioia, condivisione, amicizia, amore, famiglia.

Alimentarsi bene fa la differenza: chi mangia bene è in forma ed è felice!

Si consiglia abbigliamento comodo per l'esperienza di Yoga.

PROGRAMMA

17.15 Registrazione

17.30 **Ascolto, consapevolezza, cura di sé: cosa ci insegna lo Yoga?**

Cecilia Mari
*Insegnante di Yoga e Operatrice Olistica
Esperta di Discipline BioNaturali
Fondatrice del Centro Yoga Oniria*

L'alimentazione "spaventata" nel terzo millennio

Ettore Corradi
*Direttore S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica
Dipartimento Medico Polispecialistico
Ospedale Niguarda - Milano*

Cibo e cervello: alleati o nemici?

Anna Ogliari
*Professore in Psicologia Clinica
Responsabile del Servizio di Psicopatologia dello Sviluppo
Ospedale San Raffaele Turro - Milano*

19.00 **Attrezzarsi per star bene**

Eliana Minelli
Delegato del Rettore per l'Inclusione

ISCRIZIONI

Partecipazione gratuita con
iscrizione obbligatoria:

[Star bene ed essere felici: missione possibile!](#)

INFORMAZIONI

LIUC - Università Cattaneo
ingresso da Piazza Soldini, 5 - Castellanza (VA)
comunicazione@liuc.it - www.liuc.it/dove