



COMUNE DI  
**TAVAGNACCO**

Assessorato alle Pari opportunità



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

Realizzato con il contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia -  
Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità



PERCORSO DI GRUPPO · 5 INCONTRI

# Gestire lo stress

*Strumenti concreti per ritrovare equilibrio e benessere*

Lo stress cronico compromette corpo e mente. Con questo percorso imparerai a riconoscere i tuoi segnali di allarme e ad affrontarli con strumenti pratici — lavorando sul funzionamento psicosomatico della persona.

Tensioni muscolari | Ansia e irritabilità | Disturbi del sonno  
Sovraccarico emotivo | Sintomi fisici da stress

## QUANDO

Mercoledì, ore 19-20

Dal 13 maggio

al 10 giugno 2025

## DOVE

Parco di Adegliacco Via Moncenisio, 15, Adegliacco (UD).

In caso di maltempo, gli incontri si terranno nella palestra della scuola primaria di Adegliacco.



**Con la Dott.ssa Erica Cossetini**

**Psicologa psicoterapeuta  
funzionale corporea**

ISCRIZIONI

SMS o WhatsApp · 392 9816587

**solo messaggi scritti, no telefonate**