

DISTURBI DEL SONNO: CONOSCERE, COMPRENDERE, AGIRE

FOCUS: IGIENE DEL SONNO

CORSO DI FORMAZIONE ONLINE

Primo modulo - mercoledì 4 giugno 2025 ore 18.00 - 19.00

SEMINARIO INTRODUTTIVO

- Nozioni di base sul mondo del sonno
- Presa in esame delle principali patologie del sonno
- Racconto del modello *Sonirico* per dare supporto ai Soci che hanno esigenza di risolvere un problema di sonno o migliorare la qualità del loro riposo
- Presentazione dei prossimi moduli formativi

Relatore: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico

Secondo modulo - mercoledì 11 giugno 2025 ore 18.00 - 19.30

IGIENE DEL SONNO - PARTE 1

- Cosa sono le regole di igiene del sonno
- Importanza della regolarità
- L'alimentazione e il sonno
- L'attività fisica e il riposo
- Quali buoni abitudini mettere in pratica.

Relatrice: Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Terzo modulo - mercoledì 25 giugno 2025 ore 18.00 - 19.30

IGIENE DEL SONNO - PARTE 2

- Cosa sono le regole di igiene del sonno
- Importanza della regolarità
- L'alimentazione e il sonno
- L'attività fisica e il riposo
- Quali buoni abitudini mettere in pratica.

Relatrice: Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Piattaforma: Zoom. Il link e le istruzioni per connettersi alla piattaforma Zoom e partecipare a tutti gli incontri saranno inviati dalla casella ali.eventi@alintesaspaolo.com