

DISTURBI DEL SONNO

MOVIMENTO, ALIMENTAZIONE E SONNO

**Come l'energia deve essere spesa, distribuita e recuperata
per il nostro benessere e per garantire un buon sonno**

Primo incontro - mercoledì 3 giugno 2026 ore 18.00 - 19.30

ENERGIA IN ENTRATA

Alimentazione, stimoli, carburante: cosa introduciamo e quando.

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Secondo incontro - mercoledì 10 giugno 2026 ore 18.00 - 19.30

ENERGIA IN USCITA

Movimento, sedentarietà, tensione corporea: come e se la usiamo.

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Terzo incontro - mercoledì 17 giugno 2026 ore 18.00 - 19.30

ENERGIA IN CHIUSURA

Il sonno come fase di restituzione e regolazione.

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico