

DISTURBI DEL SONNO: DAL FARE ALLO STARE

Come gestire in modo ottimale la transizione tra attività e riposo

Primo incontro - martedì 15 settembre 2026 ore 18.00 - 19.30

I SEGNALI DEL RALLENTAMENTO

Il nostro cervello è progettato per l'azione e non si spegne automaticamente quando l'attività finisce. Scopriremo perché la mente fatica a uscire dalla modalità "fare" e come questo ostacola il recupero e il sonno.

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

Secondo incontro - martedì 22 settembre 2026 ore 18.00 - 19.30

I SEGNALI DEL RALLENTAMENTO

Il corpo ha bisogno di una transizione graduale tra attività e riposo, ma spesso non sappiamo come guidarlo. Esploreremo quali segnali — fisici, comportamentali e ambientali — aiutano il sistema nervoso a passare dalla tensione al rilassamento.

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

Terzo incontro - martedì 29 settembre 2026 ore 18.00 - 19.30

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Non basta sapere che bisogna rilassarsi: occorre sapere come farlo. Sperimenteremo insieme tecniche semplici ed efficaci da integrare nella routine quotidiana per favorire la decompressione e migliorare la qualità del sonno.

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