Proposta di incontri mensili
di riflessione e confronto in piccolo gruppo,
attraverso la lettura degli albi illustrati.

DOVE:
presso i locali della Libreria Alberi d'Acqua

QUANDO:
il sabato dalle ore 16 alle ore 17,30
date: 31 ottobre, 28 novembre, 23 gennaio, 20 febbraio, 20 marzo

COSTO:
iscrizione ai singoli incontri: € 10

PARTECIPANTI:
ogni singolo incontro verrà effettuato
con minimo 6 e massimo 12 iscritti

PER PRENOTARE:
passa da noi in Libreria
chiama: 0141 556270
scrivi: alberidacqua@libero.it

Libreria Alberi d'Acqua
Corso Alfieri 18, Asti

LIBRERIA ALBERI D'ACQUA

presenta

Albeggiare

LIBROTERAPIA CON GLI ALBI ILLUSTRATI
per la promozione del benessere psicologico e della crescita personale



a cura della

DOTT.SSA PAOLA SCALCO
(psicologa e psicoterapeuta)

ottobre 2026 – marzo 2027

Scegliere un libro da leggere o un albo da sfogliare significa sempre rispondere ad un bisogno, che sia consapevole o no. La lettura di un libro può infatti diventare occasione di lettura di sé, o addirittura opportunità di modellamento di se stessi e della propria realtà.

Sabato 31 ottobre: ore 16-17,30
SI SIEDA, PER FAVORE

E di colpo tutto cambia. Il tumore al seno colpisce ogni anno quasi due milioni e mezzo di persone nel mondo ed è il cancro più diagnosticato tra le donne. Oltre le terapie mediche, ci sono parole che curano, narrazioni che confortano, racconti che nutrono la speranza.

Sabato 28 novembre: ore 16-17,30
È UNA QUESTIONE DI MORTE, O DI VITA?

Riflessioni sull'esperienza della perdita e del lutto e della loro elaborazione, esplorando le emozioni ad essa connesse in modo da poterle integrare con l'inarrestabile fluire delle nostre esistenze.

Sabato 23 gennaio: ore 16-17,30
PAROLE, PAROLE, PAROLE…

Parole sbagliate, parole dette male, parole non dette… La parola è ciò che contraddistingue gli esseri umani, ma perché anche in una società iperconnessa come la nostra risulta spesso difficile comunicare in modo efficace e positivo?



Sabato 20 febbraio: ore 16-17,30
LE BUGIE DELL'ANSIA

Ansia generalizzata, ansia per le malattie, ansia da prestazione, panico, ansia sociale, ecoansia… Chi non li conosce in prima persona, o per sentito dire? I disturbi d'ansia sono sempre più diffusi, ma è possibile imparare a gestirli per cercare di migliorare la qualità della propria vita.

Sabato 20 marzo: ore 16-17,30
MEMORIE & RICORDI

Occuparsi di un famigliare che progressivamente perde la memoria fa emergere interrogativi ed emozioni contrastanti, nei suoi confronti e anche verso se stessi. Dare di volta in volta significato ad un'esperienza così totalizzante è indispensabile, così come prendersi cura del proprio equilibrio e benessere psicologico.

La dottoressa **PAOLA SCALCO** è Psicologa (iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Piemonte dall'11/03/1996 con n°1724) e specialista in Psicoterapia Cognitiva e Sessuologia Clinica.
Contatti: cell. 331 5246947 - mail: paola.scalco@gmail.com