

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Disagi Emotivi, incontri per la popolazione nella sede della Croce Rossa di Legnano

Valeria Arini · Monday, April 7th, 2025

La **Croce Rossa di Legnano**, in collaborazione con il **Centro di Psicoterapia Integrata La Crisalide di Saronno**, dà il via ad una serie di **incontri gratuiti aperti alla popolazione** per sensibilizzare sull'**importanza del riconoscimento e della gestione dei disagi emotivi**.

Il progetto, intitolato **“Psicopillole in viaggio tra: trappole mentali, corpo e consapevolezza”**, affronta tematiche di grande attualità come i disturbi alimentari, le trappole emotive e la mindfulness psicosomatica. Tematiche che, stando ai dati forniti dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) coinvolgono più di una persona su otto nel mondo.

**Gli incontri si terranno presso la sede della Croce Rossa di Legnano**, in via ragazzi del 1899 numero 19, dalle 21:00 alle 23:00 nei seguenti giorni:

14 aprile – DCA: quando le emozioni diventano cibo

12 maggio – Trappole e bisogni emotivi

3 giugno – Mindfulness psicosomatica

I primi due incontri saranno tenuti dalla Dott.ssa Laura Beccia, psicologa psicoterapeuta, esperta in Schema Therapy, Presidente della Società Italiana per la Schema Therapy, direttrice del Centro Crisalide e della scuola di specializzazione MIND di Saronno. Il terzo incontro sarà invece condotto dalla Dott.ssa Alice Bianchi, trainer LIFE SKILLS®, istruttrice Mindfulness e operatrice del Progetto Gaia, esperta in consapevolezza e sviluppo personale per il benessere globale.

**Gli incontri sono gratuiti ed aperti a tutti, previa iscrizione tramite Eventbrite al seguente link:**

<https://www.eventbrite.it/e/psicopillole-in-viaggio-trappole-mentali-corpo-e-consapevolezza-ticket-s-1300035504189>

L'obiettivo ultimo è quello di offrire strumenti di comprensione e riflessione attraverso spiegazioni, materiali visivi e attività coinvolgenti. Un'opportunità per esplorare il senso di inadeguatezza, il “male dei nostri tempi”, con il supporto di professionisti esperti.



# PSICOPILLOLE IN VIAGGIO

TRAPPOLE MENTALI, CORPO E CONSAPEVOLEZZA

**Dott.ssa**

**Laura Beccia**

Psicologa psicoterapeuta,  
esperta in Schema  
Therapy. Presidente della  
Società Italiana per la  
Schema Therapy e  
direttrice del Centro  
Crisalide e della scuola di  
specializzazione MIND di  
Saronno.

**14 APRILE**

**Disturbi Comportamento Alimentare**

**DCA** – Quando le emozioni diventano cibo.  
Durante l'incontro si approfondiranno i disturbi alimentari,  
come riconoscerli e affrontarli.

**12 MAGGIO**

**Trappole e bisogni emotivi**

**Trappole e bisogni emotivi** - Riflessione sulle "gabbie invisibili"  
emotive che condizionano pensieri e comportamenti.

**Dott.ssa**

**Alice Bianchi**

Trainer LIFE SKILLS®  
Istruttrice Mindfulness  
Operatrice Progetto Gaia  
Esperta in consapevolezza  
e sviluppo personale per il  
benessere globale

**3 GIUGNO**

**Mindfulness psicosomatica**

**Mindfulness psicosomatica** - Introduzione pratica alla  
mindfulness per ritrovare equilibrio tra corpo ed emozioni.



**ORE 21:00**

**SALA POLIFUNZIONALE -  
Via Ragazzi del 1899, 19 - Legnano**

This entry was posted on Monday, April 7th, 2025 at 5:52 pm and is filed under [Legnano](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the  
end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

