

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum să ne ascultăm corpul când ne vorbește, tema următorului atelier de
Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

Miercuri, 27 aprilie 2022, psihoterapeutul Cosmin Bara și bibliotecara Luiza Pop vă dau din nou întâlnire la Biblioterapie, atelier de psihologie practică organizat de Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Tema dezbătută atrage atenția asupra recepționării eficiente a mesajelor pe care ni le transmite propriul corp, care ne vorbește, dar de cele mai multe ori nu-i conștientizăm vocea, nu-l ascultăm, din lipsă de antrenament. Cum să îi decodăm limbajul, cum să folosim informațiile pe care ni le transmite în beneficiul întregului ansamblu: corp și minte, aflăm mâine, live, de la ora 17.00, pe pagina de Facebook a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba.

„Percepția spațiului intern este elementul fundamental al sentimentului de sine. Dacă o persoană se simte confortabil în corpul său, dacă percepe în mod fin modificările senzațiilor sale, ea utilizează propriile percepții drept element de analiză a situației.

Suntem ființe cu senzații corporale. Corpul nostru ne indică în permanență ceea ce simțim. Fără a avea percepția a ceea ce trăim, nu ne putem dirija viața, nu ne putem da seama care acțiune sau gând este just pentru persoana noastră”, transmit amfitrionii atelierului.



Proiectul cultural 3.30 Biblioterapia face parte din programul 3 ANIMAȚIE CULTURALĂ al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, prin intermediul atelierelor de psihologie practică fiind promovate și cărți specifice din colecțiile bibliotecii.

Informații suplimentare:

Daniela Stoia, bibliotecar
responsabil 12.1 Marketing și PR
E-mail: bjadanielastoia@yahoo.com