

COMUNICAT DE PRESĂ

„Despre furie...cu dragoste”, tema de mâine a atelierului de Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

Mâine, 29 noiembrie 2022, de la ora 17.00, psihoterapeutul Cosmin Bara și bibliotecara Luiza Pop vă dau din nou întâlnire la Biblioterapia, atelier de psihologie practică organizat de Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Dezbaterea pe tema „*Despre furie...cu dragoste*”, care va avea loc în Sala de lectură a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, va putea fi urmărită și live, pe pagina de Facebook a instituției.

„Cu siguranță ai auzit sau cunoști persoane care spun: «eu nu pot să mă supăr pe nimeni», «nu vreau ca cineva să fie supărat pe mine». Adevărul din spatele acestor afirmații este unul dureros, deoarece așa cum arată cercetările din domeniul medical, prin presiunea pe care o pune asupra organismului, reprimarea furiei devine un indicator relevant în apariția bolilor precum cancer, boli autoimune. Aceleași studii arată că eliberarea furiei accelerează vindecarea sau prelungește supraviețuirea”, transmite organizatorii.

Ca de obicei, urmăritorii atelierului de mâine vor avea parte și de exemple concrete de gestionare corectă a furiei, pe care le vor putea pune în aplicare în propriile povești de viață.



BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ „LUCIAN BLAGA” ALBA

Str. Trandafirilor, Nr. 22, Alba Iulia, jud. Alba, România

Tel. 0258 811 443, Fax: 0258 817 204

Email: bjalba@gmail.com • managerbiblioteca@yahoo.com • www.bjalba.ro

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 tematice din colecțiile bibliotecii.

Informații suplimentare:

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