

**MARTEDÌ 24
MARZO 2026
DALLE 18:00 ALLE 19:30
VIA MARAGLIANO, 66
FIRENZE**

TECUM
CUCINA DI QUARTIERE

**AUTOIPNOSI:
Buone pratiche di rilassamento
e concentrazione**

(R)ESISTENZE

PIERO PIRRO

AUTOIPNOSI: Buone pratiche di rilassamento e concentrazione

L'autoipnosi è una pratica di autoaiuto che permette di accedere a uno stato di rilassamento profondo e concentrazione interiore. Visualizzazione e autosuggestione, aiutano a gestire lo stress e migliorare la calma mentale, favorendo maggiore equilibrio emotivo e lucidità nelle attività quotidiane.

Piero Pirro lavora a Firenze come Psicologo e Psicoterapeuta. È co-didatta al Centro di Terapia Cognitivo-Comportamentale di Firenze, Psicologo dell'Emergenza per la Protezione Civile e Formatore per varie istituzioni

Evento gratuito con max 30 posti. Occorre comunicare il numero dei partecipanti a info@tecumfirenze.it. Chi lo desidera può trattenersi alla successiva cena conviviale a menù concordato prenotando su www.tecumfirenze.it

2026

GENIUS LOCI 2026