



Un pomeriggio ricco di spunti di riflessione, partecipazione e piacevole condivisione quello vissuto giovedì 22 ottobre presso l'Aula Magna dell'Istituto "A. Ruiz", in occasione dell'incontro culturale dedicato al tema dello stress e del benessere psicofisico.

Dopo una breve introduzione della **Vicepresidente e Direttrice dei corsi, Anna Lucia Daniele**, il nostro Presidente,

dott. Salvatore Cannavà

, ha guidato i presenti in un'interessante riflessione su un tema che tocca la vita di tutti noi: lo stress, i suoi effetti e l'importanza di imparare a riconoscerlo e gestirlo.

Numerosi soci hanno partecipato con grande interesse, seguendo con attenzione gli argomenti trattati e contribuendo a rendere l'incontro particolarmente vivace e coinvolgente. Non sono mancati momenti di simpatica interazione, osservazioni e scambi spontanei, che hanno creato un clima sereno e familiare, trasformando la conferenza in una piacevole occasione di dialogo e condivisione.

Perché lo stress non nasce soltanto dai grandi eventi, ma spesso si alimenta nelle piccole tensioni quotidiane. Imparare ad ascoltare noi stessi, coltivare le relazioni, dedicarci alle nostre passioni e ritagliarci momenti di serenità sono passi importanti per prenderci cura del nostro equilibrio.

All'incontro era presente anche **il dott. Fabrizio Ferilli, osteopata**, che avremo il piacere di ritrovare in un prossimo appuntamento culturale, nel quale sarà docente-relatore e ci accompagnerà nell'approfondimento di nuovi temi legati al benessere e alla cura della persona.

Un sentito ringraziamento al nostro Presidente, a tutti i soci e agli ospiti intervenuti.

Il diversamente giovane e lo stress - Salvatore Cannavà

Scritto da Redazione

Sabato 24 Ottobre 2026 11:11 - Ultimo aggiornamento Sabato 24 Ottobre 2026 11:20



Unitre Augusta 2026

[Cliccando su vedere le altre foto sulla pagina Facebook](#)