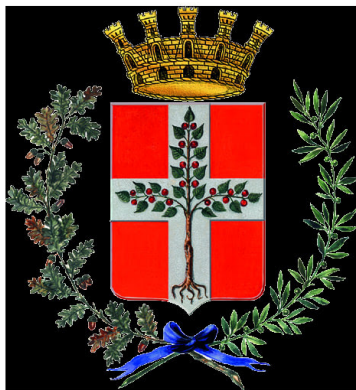




Grande partecipazione per il convegno "Stressless", focus su benessere e consapevolezza

Descrizione

Comunicato stampa

Tarquinia (VT), 13 aprile 2026 - Grande partecipazione il 11 aprile presso la biblioteca comunale di Tarquinia, per il convegno "Stressless: strumenti per ritrovare te stesso".

La sala gremita ha dimostrato l'importanza del tema della cura di sé. Un segnale chiaro di un bisogno reale, capace di smuovere sensibilità e di evidenziare la necessità di affrontare con consapevolezza alcune dimensioni fondamentali della vita quotidiana. Il percorso coinvolge lo yoga e la psicologia e si configura come un approccio integrato che, partendo dalla teoria polivagale - nuova solo in apparenza - offre strumenti concreti per comprendere e gestire le sfide di ogni giorno, in armonia con noi stessi, con gli altri e con il mondo circostante.

L'assessore alla cultura, Roberta Piroli, ha sottolineato come la teoria polivagale rappresenti una chiave di lettura fondamentale per comprendere il dialogo continuo tra corpo, mente ed emozioni. Ha poi evidenziato che in un tempo caratterizzato da fragilità e stimoli contrastanti, diventa essenziale sviluppare consapevolezza e costruire un proprio equilibrio interiore.

Il nostro obiettivo è approfondire e rendere accessibile a tutti un percorso di crescita e cura della consapevolezza, quale strumento per migliorare gli stili di vita e il benessere delle persone.

L'assessore Piroli ha quindi condiviso la propria esperienza personale: "Ho avuto modo di studiare diverse tecniche legate alla teoria polivagale e di sperimentarle, riscontrando benefici significativi. In particolare, lavorando anche con i bambini, ho osservato risposte sorprendenti in termini di regolazione emotiva e capacità di relazione".

L'assessore alla pubblica istruzione Sara Corridoni ha evidenziato che l'incontro ha messo in luce quanto le esperienze emotive siano radicate anche nel corpo, che può diventare una via di accesso privilegiata per la trasformazione psicologica. Le relatrici hanno fornito, con competenza e professionalità, alcuni strumenti concreti per imparare a riconoscere e regolare lo stress, che come psicologa e sportiva ritengo debbano essere presenti nel bagaglio delle possibilità di ognuno di noi. E ha concluso con uno sguardo alle nuove generazioni: "I giovani vivono in un mondo iperconnesso, spesso sovrastimolante. Lo yoga e la psicologia possono dare la possibilità di conoscersi meglio e di scegliere consapevolmente come stare nel mondo".

Lâ??incontro rappresenta il primo passo di un percorso che prevede altri appuntamenti dedicati, con il sostegno e il patrocinio del Comune di Tarquinia.