

Nicoletta Travaini presenta il suo ultimo libro in biblioteca

Pubblicato: Martedì 18 Giugno 2019



E' sempre più ricco il calendario degli incontri con gli autori proposto dalla Biblioteca comunale Roggia. Giovedì 20 giugno alle 18.30 la sala Monaco ospiterà la bustocca Nicoletta Travaini, psicologa clinica e psicoterapeuta, che presenterà la sua ultima fatica *“Quaderno di decompressione per persone sensibili”*.

Un libro pratico, un quaderno di esercizi per gestire ogni giorno l’alta sensibilità, per imparare a creare dei momenti di decompressione e ritrovare l’equilibrio interiore. Un libro che propone strategie, giochi, tecniche di rilassamento e pratiche guidate da fare ogni giorno, una volta a settimana e una volta al mese. Il nuovo libro rappresenta la naturale continuazione de *“Il dono delle persone sensibili”*, pubblicato dalla stessa autrice nel 2018.

Di questo suo dono Nicoletta Travaini ha parlato proprio di recente, in occasione di TEDX Busto Arsizio, di cui è stata una delle relatrici. Sul palco del Campus Reti la psicologa aveva condiviso con il pubblico in sala (e poi con il pubblico di tutto il mondo, vista l’internazionalità della rete TEDX) la sua particolare sensibilità, un tema (in Italia quasi sconosciuto) su cui ha lavorato per oltre dieci anni, diventando una delle poche terapeute in Italia a essere inserita nella lista internazionale di esperti nel lavoro con le persone altamente sensibili.

“Sono lieta che la Biblioteca possa ospitare una presentazione di così alto livello – afferma l’assessore alla Cultura Manuela Maffioli, che sarà presente all’incontro– l’intervento di Nicoletta Travaini al TEDX, format che l’Amministrazione ha patrocinato e supportato, è stato tra i più coinvolgenti, sono

certa che anche la presentazione del libro sarà altrettanto emozionante. La Biblioteca conferma ancora una volta il suo ruolo di luogo della cultura aperto a tante discipline e tematiche, luogo dove raccogliere suggestioni e insegnamenti sia attraverso i libri, sia attraverso le tante possibilità di incontro e confronto che vengono sempre più spesso proposte”.

Nicoletta Travaini, classe 1976, è psicologa clinica e psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia Psicosomatica. Ama definirsi una psicoterapeuta “atipica”, poiché considera centrale la connessione con il corpo per il benessere delle persone: strumento di comunicazione e di autoguarigione, il corpo è una lavagna su cui i malesseri vengono scritti e risolti. L’ingresso all’evento è libero e gratuito.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it