

Pescara, arriva il Be Yourself Fest: due giorni dedicati al benessere psicologico

1 Ottobre 2026



Psicologia, arte, musica, fotografia, meditazione e socialità si incontrano a Pescara per la prima edizione del **Be Yourself Fest**, in programma il 13 e 14 ottobre 2026 allo Scumm. Due giornate gratuite dedicate alla salute mentale e al benessere psicologico, attraverso talk, seminari, laboratori e attività esperienziali.

A promuovere l'iniziativa è **Be Yourself Group**, realtà nata nel 2021 durante il lockdown e diventata associazione nel 2026. Il gruppo riunisce giovani professionisti della psicologia, dell'arte e dei linguaggi espressivi con l'obiettivo di rendere il tema del benessere psicologico più accessibile e vicino alla quotidianità.

Il festival prenderà il via martedì 13 ottobre alle 18 con la mostra "**Circo sociale**", dedicata ai ruoli e alle maschere che le persone indossano ogni giorno e alle aspettative sociali che possono trasformarsi in etichette.

Alle 18.30 il programma proseguirà con il seminario "**Dacci la nostra ansia quotidiana - Psicoanalisi e disturbi d'ansia: cause, cura e società**", curato dallo psichiatra e psicoterapeuta Marco Alessandrini. Al centro dell'incontro ci sarà il tema dell'ansia, affrontato sia nella sua dimensione individuale sia nel rapporto con il contesto sociale.

Alle 19.30 spazio al talk "**Non è tutto nella tua testa - salute mentale, genere e disuguaglianze**", con l'attivista e divulgatrice femminista intersezionale Benedetta La Penna e Sara Napolitano, psicologa e presidente di Be Yourself Group.

La serata continuerà dalle 20.30 alle 22.30 con il workshop **“Autocompassione - il cuore profondo dell'autostima: ascolto, presenza e meditazione”**, condotto dal presidente ASPIC Raffaello Caiano.

Il festival riprenderà mercoledì 14 ottobre alle 18 con **“Sentire con il corpo”**, laboratorio di musicoterapia curato da Alessandra Frezzini, Michela Granieri e Claudia D'Antonio. Musica e movimento saranno utilizzati per favorire una riconnessione con il corpo e con le proprie risorse.

Dalle 19 alle 21 sarà la volta di **“Overthinking è il nuovo default?”**, workshop immersivo dedicato al sovraccarico di pensieri e al dialogo interiore. L'incontro coinvolgerà professionalità e linguaggi diversi, dalla psicologia alla fotografia, fino al cinema.

Alle 21 il programma proseguirà con il seminario **“Ciack, sipario e catarsi: tutto il sacrosanto diritto di star bene”**, curato dalla psicologa ed educatrice teatrale Erminia Longo e dal neuroterapeuta Alessandro Iacubino. L'appuntamento sarà anche l'occasione per presentare la campagna nazionale **“Diritto a Stare Bene”**, legata alla proposta di legge di iniziativa popolare per una rete pubblica di assistenza psicologica gratuita, diffusa e integrata nei territori.

Alle 22 spazio al laboratorio di fototerapia **“Un ricordo tra fotografie e parole”**, a cura di Anna Ricca di Ri-svegli, mentre alle 23 il DJ set conclusivo accompagnerà la chiusura del festival, riportando al centro la dimensione della socialità e dell'incontro.

«Con Be Yourself Fest abbiamo voluto creare qualcosa che andasse oltre il concetto tradizionale di evento sulla salute mentale», spiega Sara Napolitano, presidente di Be Yourself Group. «Abbiamo immaginato un festival capace di mettere al centro le persone, il loro benessere e soprattutto la possibilità di stare insieme, condividere esperienze e scoprire nuovi strumenti per prendersi cura di sé».

L'obiettivo, sottolineano gli organizzatori, è parlare di salute mentale attraverso linguaggi differenti, in modo accessibile ma senza rinunciare alla qualità e alla profondità dei contenuti.

Il **Be Yourself Fest** si terrà il 13 e 14 ottobre 2026, dalle 18, allo Scumm di Pescara. L'ingresso è gratuito, con posti limitati e prenotazione.