

Corso Antistress

www.psicologiafunzionalemilano.it



Equipe Psicologia
Funzionale Corporea

RELAZIONE



STUDIO

FAMIGLIA

LAVORO

PRESSIONE EMOTIVA



ALIMENTAZIONE



FUMO

TRAUMI

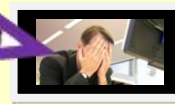
ALCOOL



LUTTI



FRUSTRAZIONI



FALLIMENTI

PRESSIONE
FISICA

CAMBIAMENTI
DI VITA



TRASFERIMENTI

PAURE

DESCRIZIONE:

La Metodologia Funzionale Antistress, derivata dalla scuola di psicoterapia Funzionale corporea riconosciuta dal MIUR (Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca Scientifica) attraverso una modalità multidimensionale di valutazione nonché di intervento, e avvalendosi di tecniche precise e mirate che agiscono su quelli che potremmo definire i regolatori di fondo dell'organismo, si costituisce, come una vera e propria Terapia del Benessere completa.

L'Obiettivo di questo corso è rendere consapevoli quelle modalità di reazione allo stress che causano disagio e malessere, modificarle attraverso esperienze concrete psicocorporee come la Respirazione, la Tensione muscolare, le Posture, i Movimenti abituali, agendo proprio alle basi dello stress cronico sulle Funzioni somatopsichiche in tutti i piani del Sé (Cognitivo, Emotivo, Fisiologico e Posturale) per migliorare la qualità della vita.

Corso Antistress



www.psicologiafunzionalemilano.it

RELAZIONE



STUDIO

FAMIGLIA

LAVORO

PRESSIONE EMOTIVA



ALIMENTAZIONE



FUMO

TRAUMI

ALCOOL



LUTTI



FRUSTRAZIONI

FALLIMENTI

PRESSIONE FISICA

CAMBIAMENTI DI VITA



TRASFERIMENTI

PAURE

DESCRIZIONE:

La Metodologia Funzionale Antistress, derivata dalla scuola di psicoterapia Funzionale corporea riconosciuta dal MIUR (Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca Scientifica) attraverso una modalità multidimensionale di valutazione nonché di intervento, e avvalendosi di tecniche precise e mirate che agiscono su quelli che potremmo definire i regolatori di fondo dell'organismo, si costituisce, come una vera e propria Terapia del Benessere completa.

L'Obiettivo di questo corso è rendere consapevoli quelle modalità di reazione allo stress che causano disagio e malessere, modificarle attraverso esperienze concrete psicocorporee come la Respirazione, la Tensione muscolare, le Posture, i Movimenti abituali, agendo proprio alle basi dello stress cronico sulle Funzioni somatopsichiche in tutti i piani del Sé (Cognitivo, Emotivo, Fisiologico e Posturale) per migliorare la qualità della vita.

Il Corso prevede 9 incontri di gruppo, più il primo gratuito a scopo dimostrativo.

Gli incontri si terranno in orario serale (18:30 – 20:30)

I corsi antistress sono ciclici e verranno riproposti in modo continuativo ogni due mesi.

Il calendario degli incontri verrà consegnato durante l'incontro dimostrativo.

CONDUTTRICI:

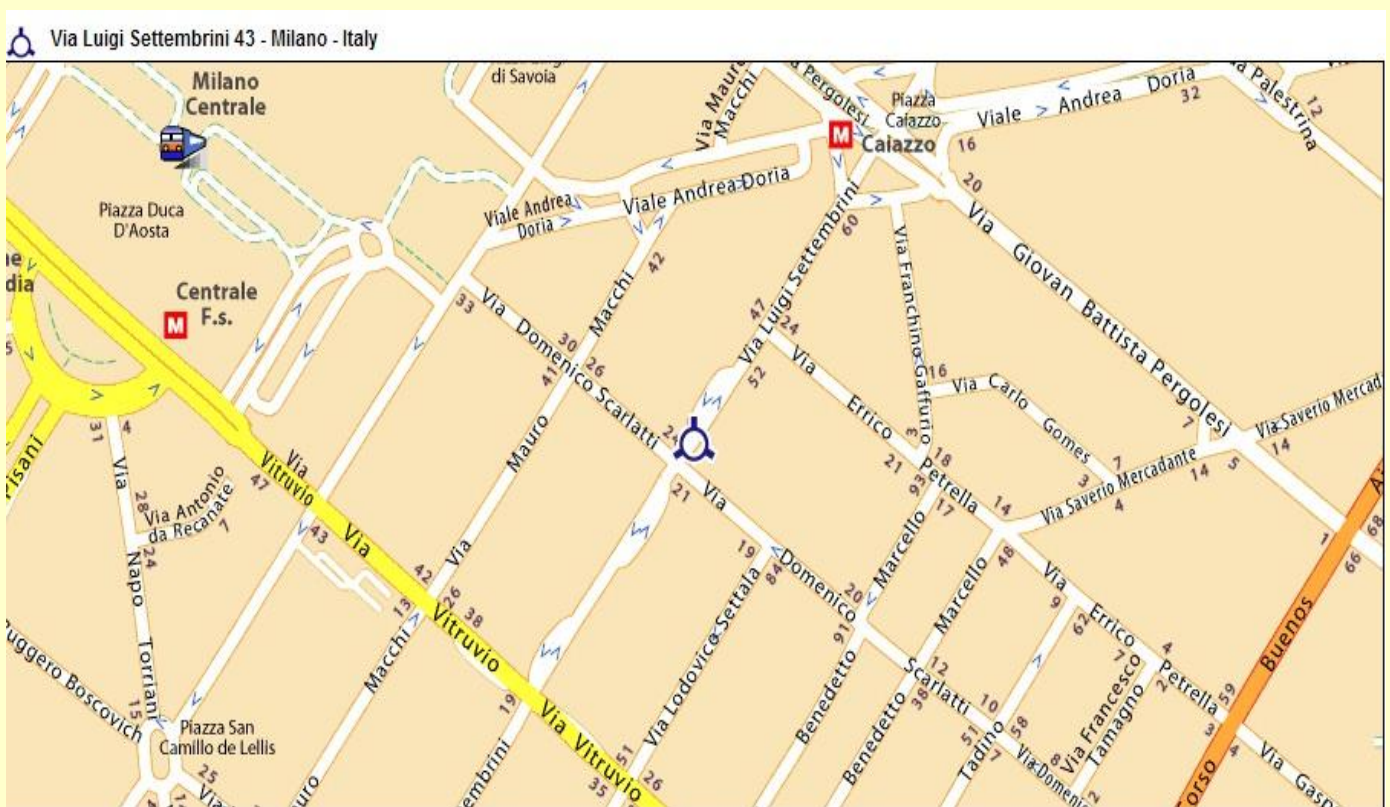
Dott.ssa Silvia Belcaro, Psicologa Psicoterapeuta Funzionale

Dott.ssa Roberta Dall'Ara, Psicologa Funzionale

DESTINATARI: chiunque voglia conoscere e sperimentare delle tecniche antistress attraverso esperienze concrete e di lavoro corporeo

Si prega di indossare un abbigliamento comodo.

COME RAGGIUNGERCI:



Via Settembrini 43 c/o Studio Psicologia Psicoterapia

MM2 Calazzo o Stazione Centrale

MM1 Lima

TRAM n. 1

Per informazioni e prenotazioni contattare

silvia.belcaro@psicologiafunzionalemilano.it - +39 349 5337410

roberta.dallara@gmail.com - +39 338 8089673

Il Corso prevede 9 incontri di gruppo, più il primo gratuito a scopo dimostrativo.

Gli incontri si terranno in orario serale (18:30 – 20:30)

I corsi antistress sono ciclici e verranno riproposti in modo continuativo ogni due mesi.

Il calendario degli incontri verrà consegnato durante l'incontro dimostrativo.

CONDUTTRICI:

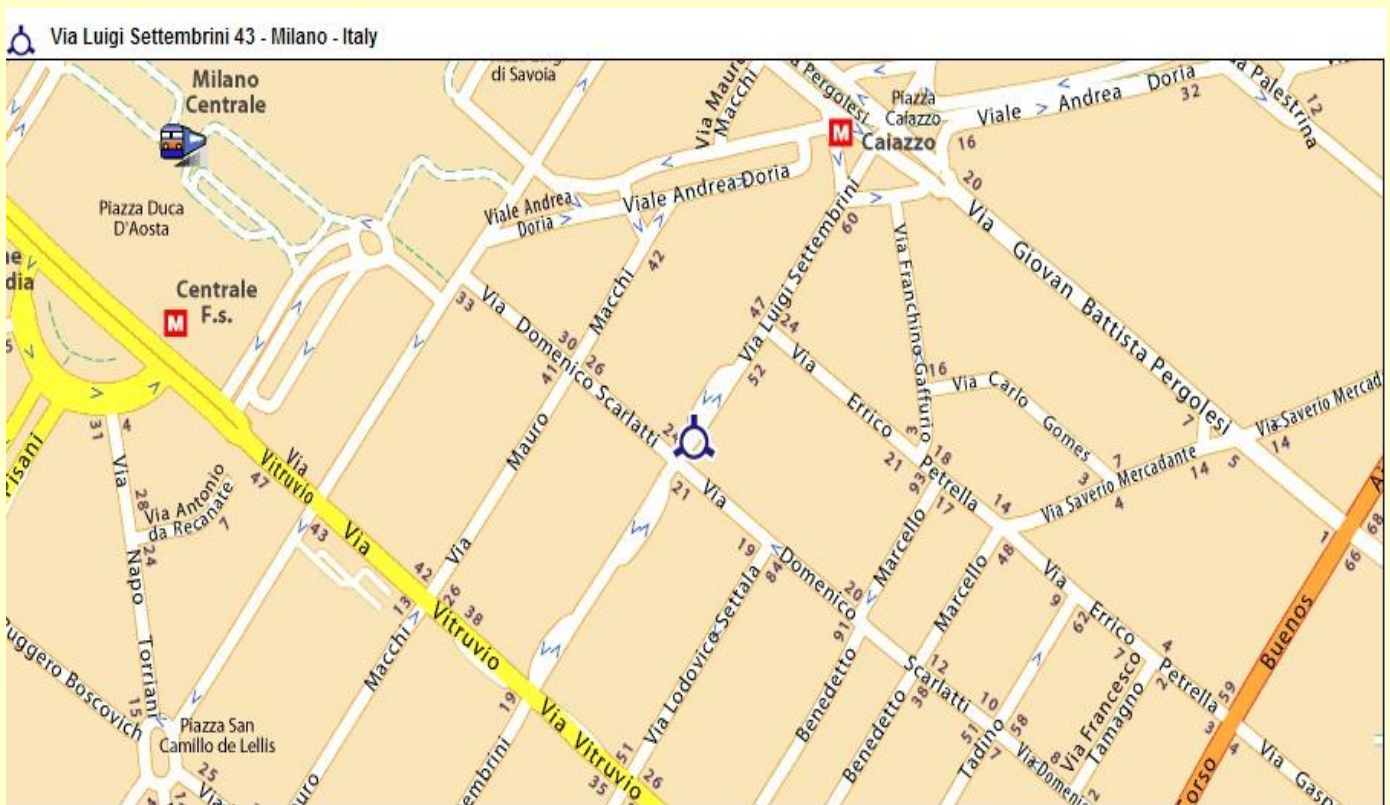
Dott.ssa Silvia Belcaro, Psicologa Psicoterapeuta Funzionale

Dott.ssa Roberta Dall'Ara, Psicologa Funzionale

DESTINATARI: chiunque voglia conoscere e sperimentare delle tecniche antistress attraverso esperienze concrete e di lavoro corporeo

Si prega di indossare un abbigliamento comodo.

COME RAGGIUNGERCI:



Via Settembrini 43 c/o Studio Psicologia Psicoterapia

MM2 Caiazzo o Stazione Centrale

MM1 Lima

TRAM n. 1

Per informazioni e prenotazioni contattare

silvia.belcaro@psicologiafunzionalemilano.it - +39 349 5337410

roberta.dallara@gmail.com - +39 338 8089673