



ÉQUIPE PSICOLOGIA FUNZIONALE CORPOREA



ALLENARE LO STRESS... ...VERSO IL BENESSERE

Soffri di mal di testa? Di Ansia? Hai i nervi a fior di pelle? Fai fatica ad addormentarti? Non riesci a staccare la spina anche quando potresti?

Sei sempre stanco? Ti senti stressato?

Oppure vuoi imparare delle tecniche di rilassamento per i tuoi momenti di relax?

Questo percorso è per te.

Incontri di gruppo dedicati al benessere psicofisico, per ridurre i sintomi dello stress e migliorare la qualità della vita.

Il percorso fa riferimento al modello della Psicologia Funzionale Corporea, che ha elaborato uno specifico protocollo di intervento prendendo in considerazione la persona in tutti i suoi piani: emotivo, cognitivo, fisiologico e motorio-posturale.

Il percorso prevede 9 incontri in cui si lavorerà attraverso i movimenti, con tecniche di respiro, di allentamento muscolare e immaginazioni guidate, imparando a sentire il proprio corpo e i suoi segnali.

Il lavoro di gruppo prevede momenti di esperienza pratica, di condivisione dei vissuti e di riflessione.

**Lunedì 5, 12, 19, 26 ottobre. 2, 9, 16, 23, 30 novembre 2015
dalle 19.30 alle 21.**

Luogo:

Studio di Psicologia e psicoterapia Caponago, (MB) Via Roma 75

Conduttrice:

Dott.ssa Roberta Dall'Ara, Psicologa Funzionale Corporea.

Costo per l'intero percorso: 135€

Si prega di indossare un abbigliamento comodo

Le iscrizioni si ricevono fino al 30 settembre 2015

Roberta: 338 8089673 roberta.dallara@gmail.com