

*A chi è utile:*

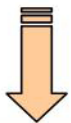
Questo incontro ti permetterà di imparare a ridurre lo stress e l'ansia causati da piccole e grandi tensioni quotidiane. Gli esercizi presentati ed insegnati sono pensati per allenare la capacità di cogliere sensazioni, percezioni, immagini che scaturiscono dal corpo, per riprendere un contatto positivo con se stessi, allentando le pressioni mentali.

- a tutti coloro che soffrono di patologie mediche collegate a stress: quali ad esempio, dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, colon irritabile, cistite, cefalea, bruxismo, disturbi temporomandibolari.

- a tutti coloro che vivono o stanno attraversando condizioni di stress di diversa natura (economica, personale, familiare, lavorativa, scolastica), mancanza di fiducia nelle proprie capacità e incertezza verso il futuro, sensazione di perdere il controllo della propria vita;

- a tutti coloro che soffrono di disturbi psicologici: disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, disturbi alimentari, ipercriticismo bassa autostima.

- a tutti coloro che non hanno particolari disturbi, ma vogliono imparare un metodo per affrontare la vita diversamente e prendersi cura di sé.



TI ASPETTIAMO CONSAPEVOLMENTE PER  
OFFRIRTI UN ASSAGGIO DELL' ARTE DEL-  
LA GUARIGIONE.

*Organizzato da:*

Dott.ssa Rainieri Barbara, Psicologa Psicoterapeuta

Dott.ssa Toti Giulia, Psicologa Psicoterapeuta

*Quota di partecipazione:* 50 euro ad incontro

*Durata:* 2 ore

*Numero dei partecipanti:* 5

*Dove:* Via Pasubio 24/1

43122 Parma

“Se vogliamo essere felici, dobbiamo innaffiare il seme della consapevolezza che è in noi. La consapevolezza è il seme dell'illuminazione, dell'attenzione, della comprensione, della compassione, della liberazione, della trasformazione e della guarigione” (Thich Nhat Hanh, 1994, p. 28)

Per informazioni ed iscrizioni chiamare: Segreteria organizzativa : dalle 14 alle 19 dal lunedì al venerdì

tel 0521 290465—fax 0521 946107

b.rainieri@libero.it

*Nodi del respiro:  
imparare a riconoscersi e  
definirsi.*



*9-04-2011*

*ore 10:00*