

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 o dalla mente, per riprendere un contatto positivo con se stessi.

- a tutti coloro che sono stati esposti direttamente o indirettamente a avvenimenti percepiti come difficili

- a tutti coloro che soffrono di disturbi psicologici e somatici: sensazioni e disturbi d'ansia, ipercriticismo, bassa autostima, dolori ricorrenti.

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

Per guarire dobbiamo imparare a lavorare con il nostro dolore e i nostri sintomi, oltre che con tutte le nostre risorse. Usare le risorse, aiuta il corpo a rilassarsi e a rilasciare l'attivazione, o energia in eccesso, intrappolata nel sistema nervoso, disinnescando il sintomo somatico.



L'obiettivo :

Migliorare la conoscenza del proprio sé corporeo

Migliorare la conoscenza del proprio sé psichico

Ovvero

Migliorare e incrementare la conoscenza di se stessi

Organizzato da:

Dott.ssa Rainieri Barbara, Psicoterapeuta

Quota di partecipazione: 25 euro all' ora

Durata: 2 ore

Dove: Via Pasubio 24/1

43122 Parma

Per informazioni ed iscrizioni chiamare:

Segreteria organizzativa :

dalle 14 alle 19 dal lunedì al venerdì

tel 0521 290465

b.rainieri@libero.it

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Sentirsi al sicuro



14-05-2011

ore 10:00