

## Le tecniche di rilassamento PDF

Valentina Penati



*Questo è solo un estratto dal libro di Le tecniche di rilassamento. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Valentina Penati  
ISBN-10: 9788867630516  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3885 KB

## **DESCRIZIONE**

Il binomio mente-corpo è un concetto spesso menzionato, a sottolineare l'imprescindibilità dell'uno rispetto all'altro. Tuttavia, spesso rimane sullo sfondo della nostra quotidianità, conducendoci a privilegiare la componente somatica o, viceversa, quella mentale. Il fiorire di patologie ansiose e psicosomatiche sono espressione dell'interruzione del dialogo tra la nostra mente e il nostro corpo che sembrano procedere ognuno per la propria strada. Le persone hanno smarrito la consapevolezza propriocettiva e del proprio corpo come tramite per riconoscere stati interni disturbanti. Il presente lavoro si propone come una raccolta delle principali tecniche di rilassamento che, lungi dall'essere considerate dall'autrice come panacea di tutti i mali, possono essere ben integrate in percorsi terapeutici più strutturati. Il ventaglio di tecniche proposte attinge dal patrimonio comportamentista entro cui tali tecniche sono nate, ma anche da approcci di intervento più moderni e contemporanei dove gli esercizi di rilassamento sono un elemento fondamentale della pratica terapeutica.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Scopri cosa sono le Tecniche di Rilassamento. Quando vi si Ricorre? Ce ne sono anche per i Bambini? Leggi qui tutte le Informazioni.

Tecnica di rilassamento. La ginnastica e l'alimentazione non sono gli unici mezzi in grado di regalarci un corpo bello e armonioso. Anche il relax ha una notevole ...

## **LE TECNICHE DI RILASSAMENTO**

[Leggi di più ...](#)