

BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE: TECNICHE DI RILASSAMENTO, TRAINING AUTOGENO E CONSAPEVOLEZZA PSICO-CORPOREA

310TTOBRE

18:30

Relatori

Dott.ssa Sata Nanula Dott.ssa Arianna Tagari

Alchimia d'Oriente

Via Ottorino Respighi 8 76121 Barletta (BAT)

Nell'ottica della promozione del benessere psicologico proponiamo un' occasione per poter approfondire cosa si intende per: stress, ansia, attacchi di panico, termini largamente diffusi nella nostra quotidianità, dei quali spesso ne sono sconosciute le cause, le conseguenze e le emozioni correlate. Insieme sperimenteremo tecniche di rilassamento, Training Autogeno, esercizi bioenergetici e di consapevolezza psicocorporea, validi metodi per poter gestire al meglio e in autonomia momenti di particolare stress e ansia, strategie applicabili anche per la cura di disturbi psicosomatici (insonnia, gastrite, colon irritabile, cefalea, tachicardia, ipertensione, asma, etc.), preparazione al parto, miglioramento delle prestazioni sportive, professionali e mentali. Faremo esperienza di quali sono i benefici che si possono trarre da queste tecniche e come imparare ad utilizzarle per migliorare la qualità della nostra vita quotidiana.

CONTATTI

Dott.ssa Sara Nanula 389 566 54 75 sara.nanula@hotmail.com

