

CORSO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE

Basato sulla tecnica del "rilassamento muscolare progressivo" e sulla distensione immaginativa.

Il corso è indicato per persone di tutte le età che sentono la necessità e il desiderio di staccare la spina, e di dedicare un po' di tempo a se stessi e di riacquistare la consapevolezza del proprio corpo, per affrontare la quotidianità.

Verranno insegnate tecniche di rilassamento molto semplici che potranno essere utilizzate autonomamente durante il quotidiano.

Obiettivi del corso:

- **ACQUISIRE STRUMENTI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DEI SEGNALI DEL PROPRIO CORPO;**
- **IMPARARE A SCIogliere LE TENSIONI;**
- **ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO;**
- **MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E L'ATTENZIONE.**

**Il corso è costituito da 6 incontri dalla durata di un'ora.
Il costo dell'intero corso sarà di 100 euro a persona e 160 a coppia**



**Il corso a Ponte di Piave inizierà
Martedì 18 ottobre 2016
in via Roma 64.
Ore 20,30**

Il corso è tenuto dalle
psicologhe e psicoterapeute
Amoriello Veronica e Spinato
Milena con studio a San Donà
di Piave.

Per informazioni e iscrizioni
telefonare :

Dott.ssa Amoriello

339 1384918

Dott.ssa Spinato

340 3448244

Visita la nostra pagina
facebook:

[www.facebook.com/
studiodipsicoterapia e
psicologia Amoriello-
Spinato](http://www.facebook.com/studiodipsicoterapia_e_psicologia_Amoriello-Spinato)

e il nostro sito

[www.viveremotivamente.
blogspot.com](http://www.viveremotivamente.blogspot.com)

**La tua mente risponderà a
più domande se impari a
rilassarti e ad aspettare le
risposte.**

(William S. Burroughs)

CORSO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE

PONTE DI PIAVE

