

**Titolo del corso:**

L'arte del rilassamento e della calma

Obiettivi generali:

Un rapido rimedio ai fastidi creati dall'eccesso di tensione è l'unico desiderio che si prova in certi momenti della vita quotidiana. In questo rapido corso pratico verranno descritti e sperimentati metodi semplici ed efficaci per abbassare il proprio livello di tensione .

Obiettivi specifici:

Acquisire la pratica di semplici esercizi utili al rilassamento e ad alleviare l'ansia.

Le tecniche proposte in questo corso non vanno intese come un'alternativa alla psicoterapia o ad altro trattamento medico, piuttosto come esercizi di rilassamento da poter utilizzare comodamente a casa propria quando si ha un po' di tempo da dedicare a sé stessi. Chiunque può eseguire questi semplici esercizi e trarne beneficio, non c'è alcuna controindicazione o pericolo.

Durata:

4 ore

Programma generale:

L'Era dell'ansia

Segnali dall'interno

Segnali esterni

Le cause dello stress

Le condizioni della calma

Inversione dei fattori negativi

Esercizi di respirazione controllata

Esercizi di rilassamento muscolare progressivo

Esercizi di pronto intervento per combattere lo stress e l'ansia

É necessario essere dotati di:

un abbigliamento comodo;

una matita o penna biro;

un blocco per appunti

un tappetino per sdraiarsi;

una coperta per coprirsi durante i momenti di meditazione.

Costi:

30€

Insegnanti:

Francesca Guido – Dottoressa in Psicologia

Massimo Apicella – Operatore olistico