

Training: la gestione di ansia e stress

Sperimenta e impara le più efficaci tecniche di rilassamento


Nell'attuale contesto socio-culturale, caratterizzato dalla richiesta di prestazioni sempre più performanti, ciascuno di noi tende a proiettarsi sull'esterno, perdendo il contatto con il proprio corpo ed il proprio respiro, rischiando di sentirsi "scoppiato, vuoto e senza fiato".


Attraverso la sperimentazione di strumenti e tecniche di rilassamento sarà possibile imparare a fronteggiare l'ansia e lo stress quotidiano, e ripristinare un maggior benessere psico-corporeo.

- RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE (Osservazione guidata del Respiro, Respirazione rumorosa, Respirazione quadrata, Pranayama)
- TECNICHE DI RILASSAMENTO (Body Scan, Rilassamento di Vogt, Rilassamento progressivo Jacobson, Training Autogeno)
- TECNICHE INDUTTIVE E IMMAGINATIVE

 **Ciclo di 8 incontri al costo di 100 euro**

 **Tutti i mercoledì dalle 19.00 alle 20.30**

 **Consorzio Desio-Brianza, via Lombardia 59, Desio (MB)**

 **0362 391745**

 **incontra@codebri.mb.it**