



Ascolta-ti

Percorso di rilassamento guidato

Studio di psicologia Due Volti
Via Zannoni, 8 – Verona

Dott.ssa Barbara Vischio
Dott.ssa Silvia Granuzzo

CHE COS'È?

Il percorso di rilassamento che proponiamo prevede l'utilizzo di due diverse tecniche: il **Training Autogeno** e il **Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson**.

Il Training Autogeno è un metodo di auto distensione da concentrazione psichica che permette modificazioni spontanee dell'organismo.

Il Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson; invece, consiste nell'induzione volontaria di tensione e di successivo rilascio e quindi rilassamento nei diversi gruppi muscolari del corpo.

QUALE UTILITÀ?

Queste tecniche vengono tipicamente utilizzate per contrastare diverse manifestazioni di malessere fisico dovute agli alti livelli di stress. Permettono di raggiungere uno stato di calma, rilassamento e distensione, contribuendo ad un profondo e rapido recupero delle energie, a migliori performance di memoria e concentrazione e alla riduzione dei disturbi psico-somatici e della percezione del dolore.

A CHI SI RIVOLGE?

A tutti coloro i quali desiderano provare ed acquisire strategie che concorrano al proprio benessere.

E' particolarmente consigliato a persone con cardiopatia, ipertensione e disturbi psico-somatici.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

Il percorso prevede **8 incontri** a cadenza settimanale il **mercoledì** dalle **20.30 alle 22.00**.

COSTI

L'intero percorso ha un costo complessivo di **110 euro**.

COSA SERVE PER PARTECIPARE?

Occorre un abbigliamento comodo e un materassino da palestra su cui stendersi.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Tel. **320 8037115**

E-mail: info@psicologiaduevolti.it