



Tecniche di rilassamento e immaginative

Per ritrovare l'equilibrio e il benessere psicofisico

OBIETTIVI

- Il corso permette di acquisire delle tecniche che permettono un rilassamento immediato e duraturo per affrontare meglio i momenti in cui le emozioni prevaricano.
- Attraverso il rilassamento si può accedere a immagini e simboli da utilizzare nei momenti critici della vita.

DESTINATARI

Aperto a tutti. Max 10 partecipanti

CONTENUTI

- tecniche di rilassamento e di visualizzazione
- saper affrontare i momenti in cui le emozioni prevalgono (ansia, rabbia, vergogna, paura, tristezza) attraverso l'utilizzo di immagini mentali
- Esercitazione pratica e discussioni di gruppo

METODOLOGIE

Il corso sarà composto da una parte teorica nella quale verranno esplicate approfonditamente le diverse tecniche e di una parte esperenziale

DOCENTE

Dottoressa Barbara Lolli e Angela Bianco - psicologhe psicoterapeute - specialiste in ipnosi clinica - terapeute EMDR

Sede e date (pt. 14)

Corso frontale esperenziale

Quote di partecipazione

280 euro

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)