

Le tecniche di rilassamento acquisiscono sempre più importanza nella nostra società tecnologica, alienante e fonte di continue sollecitazioni stressanti.

L'**ansia** e lo **stress** rappresentano normali reazioni del nostro organismo, ma se sono presenti in modo eccessivo e persistente possono compromettere il benessere psicofisico. Possono determinare *insonnia, stanchezza, emicrania, ipertensione, disturbi gastrici, difficoltà di concentrazione e conseguente compromissione delle prestazioni lavorative o di studio.*

Le tecniche di rilassamento rappresentano un efficace strumento per gestire l'ansia e le situazioni di stress.



Dott.ssa Antonella Fiorentino
www.antonellafiorentino.it

CORSI DI ADDESTRAMENTO AL RILASSAMENTO

INDIVIDUALI E DI GRUPPO

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Dott.ssa Antonella Fiorentino

Tel: 347/1666052

E-mail: info@antonellafiorentino.it



RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Tecnica ideata dallo psicofisiologo statunitense **Jacobson** negli anni '20 e successivamente perfezionata.



Attraverso la volontaria tensione e successiva distensione di particolari muscoli si ottiene un im-

mediata sensazione di rilassamento in tutto il corpo.

Il corso prevede:

- **5 incontri** a cadenza settimanale della durata di 70 minuti;
- La consegna di schede per il monitoraggio delle attività da svolgere a casa;

Al termine del corso è disponibile un CD audio con voce guida, per favorire il consolidamento delle tecniche apprese.

"DIVENIRE L'AUTORE DEL PROPRIO BENESSERE"

TARIFFE

Rilassamento muscolare progressivo

Individuale: 40 euro a incontro

Di gruppo: 20 euro a incontro

Training autogeno di base

Individuale: 40 euro a incontro

Di gruppo: 20 euro a incontro

Incontro preliminare conoscitivo gratuito

TRAINING AUTOGENO DI BASE

Tecnica ideata nella prima metà del ventesimo secolo da **Heinrich Schultz**, neurologo e psichiatra. Da allora si è diffuso in tutto il mondo e ha subito un grande numero di verifiche sperimentali.



Attraverso la concentrazione mentale e l'apprendimento di una serie di sei esercizi riguardanti diverse distretti fisiologici dell'organismo (muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico) si raggiunge uno stato di auto distensione psichica e somatica.

Il corso prevede:

- **10 incontri** a cadenza settimanale della durata di 60 minuti;
- La consegna di schede per il monitoraggio delle attività da svolgere a casa;