

TECNICHE DI PREVENZIONE E GESTIONE DELLO STRESS

Conduuttrice: Dott.ssa Marika Bacher

25 ottobre – 15 novembre – 13 dicembre – 17 gennaio
14 febbraio – 14 marzo – 18 aprile – 9 maggio
dalle 10.00 alle 11.00

La complessità della vita moderna, con i suoi ritmi e i suoi impegni, tende ad alterare il naturale equilibrio psicofisico dell'essere umano sovraccaricando il corpo e la mente di stati di tensione che possono determinare delle sofferenze temporanee o croniche.

Fermarsi e prendersi una "pausa" per occuparsi di sé diventa un'importante risorsa per ridurre gli effetti dello stress e promuovere il benessere globale.

Il percorso vuole offrire degli strumenti utili, da applicare nel quotidiano, per far fronte agli eventi stressanti, quali:

- nozioni sui meccanismi di attivazione psicofisica da stress, fattori di rischio, sintomi e risposte efficaci;
- pratiche psico-corporee (rilassamento, auto-ascolto, visualizzazioni, meditazione dinamica, mindfulness, tecniche espressive...).

Le attività del percorso sono indicate per prevenire o ridurre i sintomi dello stress:

- stanchezza cronica (tensione fisica e mentale)
- problemi relazionali (ostilità, isolamento)
- disagio emotivo (rabbia, confusione, instabilità emotiva, disturbi d'ansia)
- dolori cronici (rigidità muscolare, cefalee)
- disturbi psicosomatici (raffreddore, influenza, asma, colite, gastrite, ipertensione...).

Sono richiesti abbigliamento comodo e tappetino da palestra

È possibile iscriversi a percorso già avviato

**Per informazioni e iscrizioni:
CENTRO CLINICO ARETÈ
tel. 0331 186 0501
info@centroarete.it**