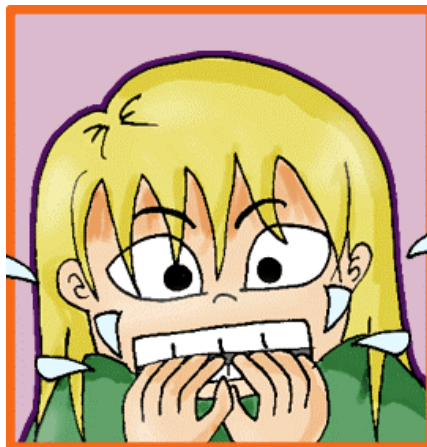


Le dr.sse Laura Galbiati e Federica Lollo presentano:

ANSIA: conoscerla e saperla gestire



L'ANSIA È UN'EMOZIONE CHE FA PARTE DELLA NOSTRA VITA, UTILE E FUNZIONALE ALLA SOPRAVVIVENZA. IN ALCUNI CASI PUÒ PRENDERE IL SOPRAVVENTO E DIVENTARE IMMOTIVATA ED ESAGERATA, CON RIPERCUSSIONI SUL BENESSERE PSICO-FISICO E LIMITAZIONI NELLA VITA QUOTIDIANA. E' QUINDI IMPORTANTE CONOSCERLA E CAPIRE COME FUNZIONA, PER IMPARARE A GESTIRLA AL MEGLIO E NON FARSI SOPRAFFARE DA ESSA.

DURANTE GLI INCONTRI VERRANNO PROPOSTE TECNICHE PER IMPARARE A CONOSCERLA E A GESTIRLA.

1° incontro – CONOSCERE L'ANSIA; TECNICA DELLA RESPIRAZIONE LENTA

2° incontro – IL RILASSAMENTO ISOMETRICO E LE TECNICHE IMMAGINATIVE

3° incontro - IL RILASSAMENTO PROGRESSIVO

4° incontro: ESPOSIZIONE GRADUALE ALLE SITUAZIONI TEMUTE

5° incontro: GESTIONE DEI PENSIERI CHE ALIMENTANO L'ANSIA

Gli incontri si terranno presso lo Studio Psicologico Arese, via XXV aprile, 6, 20020 Arese.

1° incontro: mercoledì 10 aprile

Durata incontro: 1,5 h

Costo singolo incontro: 30 euro

Intero pacchetto: sconto 20%

PER ISCRIZIONI E INFO

Dott.ssa Laura Galbiati psicologa-psicoterapeuta
cel. 347 8950934, mail: lauragalbiati@hotmail.it

Dott.ssa Federica Lollo psicologa-psicoterapeuta
cel. 349 8422673, mail: federica.lollo@gmail.com