



Promozione del benessere psicofisico

# Niente panico, è solo ansia

Seminario teorico-esperienziale  
sul tema dell'ansia  
e degli attacchi di panico

Due incontri condotti dalla Presidente  
dell'Associazione Arcobaleno Verticale,  
dottoressa **Marisa Stellabotte**,  
psicologa-psicoterapeuta della Gestalt

Martedì

**16 e 23**

ottobre 2018

ore 17.15-19

SALA BIGONGIARI

Biblioteca

San Giorgio

Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)



Il corso vuole offrire la possibilità alla persona di acquisire strumenti utili per fronteggiare il disagio in maniera autonoma. L'intento di questo percorso è quello di esplorare il rapporto che abbiamo con noi stessi, per poter fronteggiare al bisogno un disagio. Lo faremo attraverso esperienze di meditazione, respirazione consapevole ed esercizi di creatività, per apportare miglioramenti alla qualità della nostra vita quotidiana.



---

## Calendario degli incontri

1° incontro - Martedì 16 ottobre 2018, ore 17.15-19

### **Meditazione e rilassamento**

Rivolgeremo la nostra attenzione al "qui ed ora", al nostro corpo, alle nostre sensazioni ed emozioni. Il rilassamento come strumento per entrare in contatto con se stessi ed imparare a riconoscere le nostre reazioni fisiche ed emotive.

2° incontro - Martedì 23 ottobre 2018, ore 17.15-19

### **Ansia ed attacchi di panico**

Gli attacchi di panico, conoscerli per imparare a gestirli.

A partire dalle origini e dalle tipologie dell'ansia e degli attacchi di panico saranno proposte tecniche per affrontarli.

---

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.