



SAN GIORGIO

Promozione del benessere psicofisico

Niente panico, è solo ansia

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

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

"Preoccuparsi non toglie mai al domani la sua pena, ma toglie all'oggi la sua forza"

A.J. Cronin

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 8 settembre 2020, ore 17.15

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 15 settembre 2020, ore 17.15

Ansia ed attacchi di panico

Gli attacchi di panico, conoscerli per impararne a gestirli. A partire dalle origini e dalle tipologie dell'ansia e degli attacchi di panico saranno proposte tecniche per affrontarli. Il training autogeno, una tecnica e uno strumento efficace nella gestione dei disturbi d'ansia.

3° incontro - Martedì 22 settembre 2020, ore 17.15

Meditazione della gentilezza amorevole

La meditazione della gentilezza amorevole è essenzialmente un mezzo per riuscire a coltivare l'amore e la gentilezza verso di sé e verso gli altri, amarci ed accettarci nella nostra interezza è il primo passo per sperimentare i benefici di questo amore. Una metodologia millenaria che ha dimostrato avere effetti straordinari sul nostro cervello e sul nostro benessere.

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 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 25 richieste.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Martedì
8, 15, 22
settembre 2020
ore 17.15
Zona Holden
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

