



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 Vicepresidente dell'Associazione Arcobaleno Verticale, dottoressa **Marisa Stellabotte**, psicologa-psicoterapeuta della Gestalt



PISTOIA
TOSCANA
Capitale Italiana
della Cultura 2017

Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca?
E noi, a Pistoia, te ne diamo più di mille!

#millemotiviper
#pistoia17



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana

Giovedì
8-15 giugno
2017
ore 17-19
SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 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

Evento #0900

1° incontro - Giovedì 8 giugno 2017, ore 17-19

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.

Evento #0947

2° incontro - Giovedì 15 giugno 2017, ore 17-19

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 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.