



SAN GIORGIO

Promozione del benessere psicofisico

Niente panico, è solo ansia

a cura della dott.ssa **Marisa Stellabotte**, psicologa-psicoterapeuta e Presidente dell'Associazione L'Arcobaleno Verticale.

Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo, una volta che si è imparato a leggerlo

Alexander Lowen

Due incontri informativi in cui parleremo dei meccanismi psicofisiologici dell'ansia, della paura e degli attacchi di panico in particolare verrà posta l'attenzione sul ruolo che hanno i nostri pensieri nella dinamica reattiva dell'ansia. Il seminario vuole offrire informazioni utili a fronteggiare il disagio che può riguardare sia noi o qualcuno a noi vicino..

1° incontro - **Venerdì 6 ottobre**, ore 17

L'ansia, gli attacchi di panico e il ruolo dei pensieri nella dinamica dell'ansia

L'Ansia e la paura

Gli Attacchi di Panico, come si manifestano, come gestirli

I pensieri come influenzano mente-corpo

2° incontro - **Venerdì 13 ottobre**, ore 17

La gestione degli attacchi di panico e dei momenti ansiogeni

Dare un senso ai segnali del corpo

Cosa ci può aiutare per la loro gestione

Tecniche per affrontarli

Durante i momenti esperienziali rivolgeremo la nostra attenzione al "qui ed ora", al nostro corpo, alle nostre sensazioni ed emozioni per entrare in contatto con noi stessi ed imparare a riconoscere e contenere le nostre reazioni fisiche ed emotive.

La partecipazione agli incontri è gratuita, ma occorre prenotarsi. Le richieste saranno raccolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento del numero massimo di 20 partecipanti. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca.

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

OTTOBRE
2023

SALA MANZINI

Biblioteca
San Giorgio

Via Pertini, 340
Pistoia

