

NIENTE PANICO!!!

La Cooperativa InMente organizza percorsi di sostegno psicologico di gruppo, per chi soffre di **attacchi di panico**.



RILASSAMENTO


STRATEGIE
EFFICACI

PSICO-
EDUCAZIONE

INMENTE PSICOLOGIA BENESSERE

Via A. Degasperi, 150 - 38123 Trento (TN)

 +39 0461 218855

 info@inmente.tn.it

www.inmente.tn.it

www.facebook.com/inmentepsicologia

PSICO-EDUCAZIONE

Saranno spiegate e date informazioni per conoscere i meccanismi tipici dell'attacco di panico

RILASSAMENTO

Verranno insegnate tecniche specifiche di respirazione e rilassamento per gestire gli attacchi di panico

STRATEGIE EFFICACI

Si discuteranno assieme diverse strategie e programmi per affrontare gradualmente nel concreto le situazioni temute

Per la partecipazione ai gruppi è **obbligatorio** un **colloquio** orientativo **gratuito** con il conduttore.

8 incontri settimanali di 1 ora e 30 minuti.

Il costo di ogni incontro è di **€ 20,00** a persona.

A carico del partecipante: coperta e cuscino

I gruppi partiranno con un minimo di 5 partecipanti e un massimo di 12.

Contattaci per saperne di più.