

DAL CORPO ALLA MENTE

InMente propone un percorso di gruppo in tre moduli, frequentabili anche singolarmente, utile per:

IMPARARE A
GESTIRE ANSIA E
STRESS...

...ATTRAVERSO LE
TECNICHE DI
RILASSAMENTO...

...PER RITROVARE
IL PROPRIO
BENESSERE



Rilassamento

Training Autogeno

Mindfulness

INMENTE PSICOLOGIA BENESSERE

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

+39 0461 218855

 info@inmente.tn.it

www.inmente.tn.it

www.facebook.com/inmentepsicologia

Primo Modulo - 6 Incontri

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Una tecnica efficace per rilassarsi attraverso la contrazione volontaria e il rilasciamento passivo della muscolatura nei vari distretti corporei.

UTILE PER: insonnia, cefalea muscolo-tensiva, ipertensione, disturbi connessi allo stress, ansia.

Secondo Modulo - 7 Incontri

TRAINING AUTOGENO

Una tecnica scientificamente provata per raggiungere il rilassamento portando attenzione alle proprie risorse e funzioni vitali.

UTILE PER: ansia, stress, disturbi della sessualità, insonnia, balbuzie, tic, asma, gastrite, stitichezza, tachicardia/bradicardia cefalea.

Terzo Modulo - 8 Incontri

MINDFULNESS

Un metodo e uno stile di vita per aumentare la consapevolezza e l'accettazione degli eventi quotidiani.

UTILE PER: depressione, ansia, stress, stress lavoro correlato, disturbo ossessivo-compulsivo, dolore cronico.

Per la partecipazione ai gruppi di rilassamento è previsto un **colloquio** orientativo iniziale **gratuito** con il **Dott. Walter Boschi** che condurrà gli incontri.

Il costo di ogni incontro è di **€ 20,00**

Per chi fosse interessato è possibile intraprendere un **percorso individualizzato** a costi da definire nell'incontro preliminare.

A carico del partecipante: coperta e cuscino.

Contattaci per saperne di più.