

Rilassamento e gestione dello Stress

"Date parole al vostro dolore altrimenti il vostro cuore si spezza"

(W. Shakespeare, "Macbeth")

Un percorso sulle pratiche di rilassamento ha l'obiettivo di risvegliare le risorse già presenti all'interno dell'individuo.

L'Associazione **altrove*** propone un percorso guidato alla cura di sé, attraverso incontri di gruppo, in cui sperimentare alcune pratiche di rilassamento utili alla gestione delle proprie tensioni psicocorporee.

L'approccio utilizzato è mirato a **promuovere Salute intesa come stato di equilibrio tra dimensioni emotive, cognitive, fisiche e sociali.**

I vantaggi che un percorso sulle pratiche di rilassamento può raggiungere comprendono:

- gestione dello stress;
- rilassamento psico-corporeo;
- diminuzione degli effetti di ansia e tensioni muscolari;
- crescita personale;
- miglioramento della qualità di vita.

METODOLOGIA

Saranno proposte diverse sessioni di pratiche di rilassamento e attività guidate, e alcuni spazi di confronto sull'esperienza, per condividere sensazioni psicocorporee e stati d'animo sperimentati durante le attività. I materiali utilizzati prevedono: tappeti, cuscini, sedute, incensi, musica, strumenti sonori (campane tibetane, bastone della pioggia, diapason). Si sperimenteranno tecniche corporee, immaginative e creative ed elementi di Mindfulness.

Tecniche corporee	Tecniche immaginative	Tecniche creative
<i>esercizi di respirazione</i>	<i>sogno guidato</i>	<i>pitttoriche</i>
<i>vocalizzazioni</i>	<i>visualizzazione</i>	<i>mandala</i>
<i>tecniche di rilassamento</i>	<i>tecnica del cinema</i>	<i>collage</i>
<i>elementi di Training autogeno</i>		<i>disegno interattivo</i>
<i>esercizi bioenergetici</i>		<i>drammatizzazioni</i>
<i>tecniche di frazionamento e destrutturazione corporea</i>		

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che sentano l'esigenza di uno spazio dove potersi prendere cura di sé, con la guida di uno psicologo esperto e in un'atmosfera protetta, dove sia possibile esprimersi, rilassarsi ed apprendere strumenti utili alla gestione delle tensioni quotidiane.

QUANDO, DOVE E COME

Il laboratorio si svolgerà in due incontri di due ore ciascuno, in zona San Giovanni a Roma e si attiverà periodicamente al raggiungimento del numero minimo di quattro iscritti fino ad un massimo di sei partecipanti.

Per info e iscrizioni: info@associazionealtrove.com