



Centro Studi AyurWeb
Via Petrarca, 30 - 10126 Torino

CORSO DI DISTENSIONE IMMAGINATIVA



Arriva l'estate... rilassati!

L'estate è tempo di vacanza ma in alcuni casi anche fonte di stress e ansia. Quattro incontri di gruppo - condotti da uno psicoterapeuta – permetteranno di avvicinarsi ad una tecnica di rilassamento che, partendo dalla distensione dei muscoli, sollecita anche la produzione di immagini mentali, creando un “ponte” fra corpo e mente, alla base di un benessere psicofisico globale.

La Distensione Immaginativa conduce a prestare ascolto al proprio corpo, a riconoscere possibili e involontarie contrazioni presenti e a rilassare la mente, calmando l'ansia e lo stress.

E' una tecnica piuttosto facile da apprendere e riprodurre nel proprio ambiente di vita; può essere usata sia in ambito di benessere olistico, quando la finalità è soprattutto distensiva, sia in ambito psicoterapeutico quando risulta importante anche il lavoro sulle immagini.

Gli incontri prevedono la pratica della tecnica (20' circa) ed un momento conclusivo di raccolta e condivisione di eventuali immagini e sensazioni.

Il corso partirà con un minimo di 5 partecipanti. E' prevista una ripresa del corso a Settembre 2022.

Conduttore: dott. Paolo D'Elia (3405504091)

Costo: 60 euro

Date: 23 maggio, 30 maggio, 6 giugno, 13 giugno 2022. Orario: 19-20

Sede: Via Petrarca, 30 Torino – Centro Ayurweb

Info e Iscrizioni: infodocenti@ayurweb.it – 3405504091 - 3403369141

Per approfondimenti consulta il sito: www.ayurweb.it