



NEMA STRESSA



Percorso in gruppo di rilassamento e benessere

L'**ansia** e lo **stress** sono due fenomeni complessi: sono uno stato dell'intero organismo, una condizione di partenza che coinvolge la persona tutta e porta l'organismo verso la strada del malessere.

Nel **benessere** la persona raggiunge uno stato di sensazioni interne intense e gradevoli, a cui contribuiscono tutti i piani del sé (cognitivo, emotivo, fisiologico, posturale/muscolare).



Attraversare pienamente esperienze psicocorporee permette di raggiungere questa condizione profonda: una condizione capace di *rigenerare tutte le energie della persona*, di far ritrovare gli equilibri dell'organismo, di far recuperare ciò che si è perso.

DESTINATARI: persone stressate, persone ansiose e con sintomi significativi (es. *insonnia, attacchi di panico, affaticamento cronico, tensioni muscolari, ipertensione*); **persone che semplicemente sentono il bisogno di staccare la spina e ricaricarsi.**

MODALITÀ: terapia del movimento (tecniche esperienziali di gruppo che vanno verso l'esperienza del benessere); immaginazioni guidate; terapia del respiro; massaggio funzionale e condivisione dei vissuti. Verrà effettuata inoltre una valutazione del grado di stress della persona ad inizio corso e a fine corso per individuare i benefici del lavoro svolto che la persona sentirà su di sé.

Il corso vuole essere uno spazio in cui la persona si prende cura di sé in un contesto di gruppo. Ogni incontro sarà diverso dal precedente in modo che la persona possa sperimentare un benessere progressivo in linea con i propri tempi.



CONDUTTORE: il conduttore del gruppo è una psicoterapeuta funzionale corporea specializzata in tecniche per la gestione dello stress che coinvolgono tutta la persona: dai vissuti emotivi all'aspetto posturale, motorio e muscolare.

Il percorso di rilassamento e benessere fa parte del progetto più ampio **Nema Stressa** che si occupa di stress e benessere in gravidanza, di benessere e massaggio neonatale, di stress genitoriale e di stress e benessere per operatori del sociale.

Per tutte le informazioni:
dott.ssa Chiara Farisato: 3385231642
farisatochiara@gmail.com
www.chiarafarisato.it
PSICOTERAPIA FUNZIONALE CORPOREA