

CORSI DI RILASSAMENTO

MI RILASSO

E NON MI STRESSO

DOTT.SSA SILVIA RUGGIERO
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

STUDIO PSICOEDUCATIVO
IC@ARO

Via Nino Bixio, 7 Melegnano

Tel. + 39 349 11 44 751

E-mail: s.ruggiero@icaro-psicoed.it

Non è facile rilassarsi in mezzo alle molte tensioni che la vita ci propone: lavoro, scuola figli, famiglia, commissioni... la quotidianità implica che le persone *vadano sempre in quinta*, dimenticandosi che esistono anche altre marce. Spesso, infatti, non si riesce a trovare il tempo o l'ambiente giusto per dedicarsi del tempo, mentre altre volte non si conoscono le giuste tecniche di rilassamento. Esistono tecniche di rilassamento dall'efficacia dimostrata utili per alleviare gli effetti che derivano da stanchezza e agitazione.

Ipnorelax: 3 incontri

**Rilassamento Muscolare
Progressivo di Jacobson:
6 incontri**

**Training Autogeno:
10 incontri**

