



**Centro A.S.P.E.N. onlus**

Associazione Salute e Psicologia Emergenza e Normalità

## **GRUPPO DI TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI GESTIONE DI ANSIA E STRESS**

(Sede di Palermo/zona Fiera)



### **Per chi può essere utile:**

- persone che vogliono apprendere il Training Autogeno e le tecniche di gestione dello stress a supporto della salute psicofisica e relazionale;
- persone che hanno appreso i metodi di rilassamento individualmente e desiderano consolidarli e/o farne esperienza diversa in gruppo;
- atleti, studenti o persone che fanno lavori stressanti, che desiderano sostenere il benessere nelle proprie prestazioni psico-fisiche.

### **Metodi adottati:**

Training Autogeno, Rilassamento Progressivo, Psicocibernetica, Meditazione, Visualizzazione guidata, Tecniche di Yoga, Tecniche di respirazione.

**Contributo mensile (4 incontri):** 40 euro (10 euro d'iscrizione valida da settembre a luglio)

### **Psicologi che conducono i percorsi:**

- Giovedì 17.00/18.00: dott.ssa Monica Monaco, psicologa, master in Tecniche di rilassamento
- Giovedì 18.30/19.30: dott.ssa Valentina Caramazza, psicologa, conduttrice e tutor di Tecniche di rilassamento

**Sede:** studio in zona Fiera del Mediterraneo, Palermo

**Dotazione richiesta:** tappetino personale o telo da mare, abbigliamento comodo, eventuale pile o cuscino se graditi.

### **Per informazioni e iscrizioni:**

Email a [centroaspen@libero.it](mailto:centroaspen@libero.it)

Coordinamento: 320/2682277 (ore pomeridiane)