

invito

INCONTRI DI RILASSAMENTO:

**Possono partecipare familiari e
caregiver dei residenti all' Itis
presso la stanza multisensoriale
della residenza Ciclamino**

orario 17.30-18.30

mercoledì 25/9

lunedì 2/10

lunedì 9/10

**(gli incontri si faranno con la presenza di almeno 3
partecipanti)**

gli incontri sono **gratuiti**

gli incontri saranno guidati dalla psicologa **dott. FEDERICA PARRI**

chi è interessato può dare il suo nome al n **040 3736303**

E' richiesto un abbigliamento comodo

Il **rilassamento** aumenta il benessere dell'organismo e della mente attraverso un scioglimento delle tensioni fisiche e una distensione psichica che ci aiuta ad allontanare i pensieri.

Il rilassamento può essere ottenuto attraverso la respirazione profonda e delle tecniche immaginative che ci aiutano a decontrarre la muscolatura e a lasciar andare i pensieri.

Imparare a rilassarsi è utile perché attraverso questa pratica il corpo e la mente si rigenerano come dopo un sonno ristoratore, impariamo ad avere maggiore padronanza sul corpo (e quindi anche a capire come lo contraiamo e come ci produciamo le tensioni) e sperimentiamo uno stato di quiete che, a lungo andare, produce una sensazione di calma duratura.

Le tecniche praticate nel corso sono di semplice apprendimento, utilizzabili nella vita quotidiana per attenuare gli stati di stress, migliorare il sonno e ridurre l'ansia.

