

CORSO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE

“Il momento giusto per rilassarsi è quando non hai tempo per farlo.”
Sydney J. Harris

Tensione?
Stress?
Rigidità e indolenzimento muscolare?
Dolore a livello fisico?
Vorresti saperti rilassare in situazioni stressanti?
Soffri di insonnia o mal di testa ricorrenti?

Se la risposta a queste domande è sì, durante il corso di rilassamento muscolare potrai acquisire le abilità necessarie ad affrontare e gestire queste situazioni.

Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica basata sull'alternanza di contrazione/rilassamento di alcuni gruppi muscolari. Fu ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson, che considerava gli stati di tensione muscolare come una conseguenza della tensione a livello psicologico o emotivo.

Le situazioni che interpretiamo come stressanti, infatti, lasciano il nostro organismo sotto una permanente condizione di tensione, dalla quale è possibile uscire tramite delle tecniche distensive rivolte specificatamente al trattamento dell'ansia e dello stress. La distensione, oltre ad agire sul sistema muscolare, determina anche globali modificazioni sul sistema nervoso, con relative conseguenze sia a livello corporeo che emotivo.

Questa tecnica è di aiuto nell'affrontare diverse problematiche, come:

- Ansia, fobie e disturbi dell'umore (depressione);
- Gestione dello stress;
- Trattamento dell'insonnia;
- Ottimo coadiuvante che aiuta ad affrontare situazioni importanti (prima di una riunione, un intervento in pubblico, ecc...);
- Affrontare e seguire una dieta.

Sede del corso: Via del Tritone 102

Modalità di svolgimento e prezzi:

- Individuale: 6 incontri di 1 ora - € 180 (invece che 240€)
- Gruppi (massimo 6 persone): 6 incontri di 1 ora - € 150

Possibilità su richiesta di sessioni extra in modalità da concordare.