



In occasione della edizione 2014 del MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA

SMS Biblio

Via S. Michele degli Scalzi

Martedì 20 maggio 2014, ore 17.00

Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento

Un incontro per capire l'importanza di prendersi cura di sé, di coltivare il proprio benessere! L'ansia e lo stress sono emozioni che fanno parte della nostra vita, spesso funzionali. Ma se diventano troppo forti? Come gestirle?

Al di là della terapia farmacologica e della psicoterapia, esistono rimedi più semplici che chiunque può praticare anche a casa propria, come le tecniche di rilassamento, ovvero quello stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione.

Vedremo insieme cosa si intende per ansia, cosa è davvero lo stress, parola tanto utilizzata ma anche poco chiara. Faremo esperienza di semplici tecniche di rilassamento, ovvero esercizi da poter utilizzare comodamente a casa propria quando si ha un po' di tempo da dedicare a se stessi. Tutti possono eseguire questi semplici esercizi e trarne beneficio!

Relatori: Dott.ssa Chiara Busdraghi, *Psicologa* - Dott.ssa Alessia Gatti, *Psicologa*

L'incontro, è aperto a tutta la cittadinanza e totalmente gratuito

Il MIP maggio di informazione psicologica, è un progetto organizzato da Psycommunity, la comunità virtuale degli psicologi italiani che si impegnano, a titolo volontario, a promuovere eventi e manifestazioni culturali inerenti la psicologia.