Dr.ssa Valeria Api

RELAX in "MY GREEN"

Gent.mi,
sono aperte le iscrizioni ai Percorsi base per adulti in **Meditazione Mindfulness e** in **Training Autogeno** che partiranno a **giugno 2019** e quest'anno, per la prima volta, si terranno presso l'Associazione Culturale "My Green", nel piccolo e tranquillo paradiso agreste che circonda Cascina Casalina (a pochi km di distanza da Corbetta e a soli 15 minuti da Milano Sud Ovest).
Immersi nel rilassante verde del suo paesaggio, potrete apprendere una serie di piacevoli e utili esercizi che vi permetteranno di ritrovare o acquisire un buon equilibrio psico-fisico.

I due corsi si svolgeranno in **gruppo** (minimo 6 persone) e non richiedono conoscenze o capacità specifiche ma semplicemente la curiosità e il desiderio di apprendere un nuovo modo di entrare in relazione con il proprio corpo e la propria mente.

È consigliata l'iscrizione a uno solo dei due percorsi per volta ed è caldamente raccomandata la presenza a tutti gli incontri previsti nel calendario.

Entrambi i percorsi consentono a ciascun partecipante, una volta acquisita la tecnica, di praticare in **totale autonomia**.

Iscrizioni entro il 15/06/2019

Per dettagli sulla proposta formativa si possono consultare le pagine che seguono e, in modo più approfondito, i documenti presenti sull'area del sito denominata: "*Forme di Trattamento*".

INCONTRI di MEDITAZIONE MINDFULNESS
CORSO BASE per adulti

La MEDITAZIONE MINDFULNESS (MF) è un'efficace strumento nella riduzione significativa dello **stress** e delle patologie ad esso correlate, nella cura di molti **disturbi psichici (es. ansia, depressione, attacchi di panico, etc.) e somatici**, nel sollievo di sintomi fisici connessi a **malattie organiche invalidanti/croniche**, e più in generale ma soprattutto, nella promozione di **profondi e positivi cambiamenti dell'atteggiamento, del comportamento e della percezione di sé stessi, degli altri e del mondo**.
La MF *non è una tecnica di rilassamento* anche se può generare un importante effetto rilassante.

CALENDARIO

1° INCONTRO	Sabato	**22/06/2019**	**14.00-18.15**
2° INCONTRO	Sabato	**29/06/2019**	**14.00-18.15**

- **Costo del Corso: *€. 142,80 a persona*** (si paga in un'**unica soluzione e in anticipo** la prima giornata di corso)
  Qualora si raggiungesse il numero di 10 partecipanti, la quota a persona sarà di €. 127,50.

- Al costo del corso va aggiunto un importo di **€. 10,00 a persona** per l'**iscrizione annuale all'Associazione My Green** (comprensiva di copertura assicurativa)

Sede del Corso: Via Cascina Casalina – 20011 **Corbetta** presso l'Associazione Culturale My Green (vicino al Ristorante Torre dei Gelsi)

Per informazioni e iscrizioni (entro il 15/06/2019):
Dr.ssa Valeria Api (Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice)
tel. 3471489705 - valebees@tiscali.it
Sito: www.psicologacesanoboscone.it

N.B. Il materiale cartaceo e le tracce audio degli esercizi, necessari per l'allenamento a casa, verranno forniti dalla formatrice.

INCONTRI di TRAINING AUTOGENO
CORSO BASE per adulti

Il TRAINING AUTOGENO (T.A.), o "metodo di auto-distensione da concentrazione psichica" non è solo la più conosciuta, diffusa e utile *tecnica di rilassamento* ma, soprattutto, è un valido strumento che consente di raggiungere uno **stato generale di benessere psico-fisico**, poiché agisce sull'unità mente-corpo. Il T.A. infatti determina, in tempi relativamente brevi, delle significative modificazioni nella sfera somatica e in quella psichica (es. induzione di calma, diminuzione della percezione del dolore, rilassamento della muscolatura, miglioramento della funzione cardiovascolare, respiratoria e digestiva, recupero rapido di forze ed energie fisiche, incremento di alcune prestazioni mentali e fisiche come la memoria e la concentrazione, etc.). Tali modificazioni permettono di intervenire su numerosi disturbi funzionali tra cui quelli generati dallo **stress** e dall'**ansia**.

CALENDARIO

1° INCONTRO	Martedì **18/06/2019**	**19.00-21-30**
2° INCONTRO	Sabato **22/06/2019**	**11.00-13.00**
3° INCONTRO	Sabato **29/06/2019**	**11.00-13.00**

- **Costo del Corso: *€. 142,80 a persona*** (si paga in un'**unica soluzione e in anticipo** la prima giornata di corso)
  Qualora si raggiungesse il numero di 10 partecipanti, la quota a persona sarà di €. 127,50.

- Al costo del corso va aggiunto un importo di **€. 10,00 a persona** per l'**iscrizione annuale all'Associazione My Green** (comprensiva di copertura assicurativa)

Sede del Corso: Via Cascina Casalina – 20011 **Corbetta** presso l'Associazione Culturale My Green (vicino al Ristorante Torre dei Gelsi)

Per informazioni e iscrizioni (entro il 15/06/2019):
Dr.ssa Valeria Api (Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice)
tel. 3471489705 - valebees@tiscali.it
Sito: www.psicologacesanoboscone.it

N.B. Il materiale cartaceo e le tracce audio degli esercizi, necessari per l'allenamento a casa, verranno forniti dalla formatrice.