

A cura di
Dr.ssa Valeria Api

Dolore Cronico (e non solo...)

Progetto «Agrimonia» 1.0

(rivolto in particolare a persone
affette da fibromialgia
ed endometriosi ma non solo...)





Niente di organico è senza senso,
niente di psichico è senza corpo.



Viktor von Weizsäcker





Progetto Agrimonia



Il nostro progetto prende il nome da una meravigliosa pianta officinale perenne della famiglia delle Rosaceae. L'**Agrimonia** (*Agrimonia Eupatoria*) è molto resistente, in grado di sopravvivere a ogni tipo di temperatura e clima. È conosciuta e usata da sempre, sin dagli antichi Greci e Romani, per le sue «magiche» proprietà depurative, anti infiammatorie e cicatrizzanti. È impiegata, ai nostri giorni, nella fitoterapia per la cura di moltissimi organi, essendo ricca di tanti principi attivi tra cui flavonoidi, antiocianine, tannini, acido malico, citrico, ursolico, zuccheri, vitamine B1, K, C (...).

L'agrimonia è una pianta «calda» che sa curare nel profondo.

Il suo nome deriva dal greco *Agros* (campo) e *Monè* (dimora), luoghi che simbolicamente accolgono e contengono in un'armonica dinamicità. È da questo significato evocativo che trae ispirazione il nostro progetto con le sue proposte formative: offrire uno spazio di accoglienza, accompagnandovi in un rigenerante percorso di benessere psico-fisico.



Introduzione

Sono oltre 100 mln in Europa, 13 mln in Italia le persone che soffrono di dolore cronico e quotidianamente si confrontano con la sofferenza, anche psicologica, che esso comporta.

Il dolore cronico è stato riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come uno tra i maggiori problemi globali di salute pubblica, interessa tutte le fasce d'età con una maggiore prevalenza nelle donne.

Nel nostro paese il dolore cronico colpisce 1 persona su 5, le cause che ne sono all'origine vengono spesso diagnosticate con molto ritardo e può avere conseguenze invalidanti non solo dal punto di vista fisico ma anche emotivo, relazionale e sociale.





Introduzione

Per dolore cronico s'intende *“un dolore che persiste più a lungo del corso naturale della guarigione (solitamente più di 3 mesi) che si associa a un particolare tipo di danno o di malattia”*.

Variabili biologiche, psicologiche, di personalità e socio-culturali pare giochino un ruolo importante nella eziopatogenesi (ossia lo studio delle cause e dei meccanismi di azione di una malattia) del dolore cronico.

Inoltre in molti casi situazioni ambientali, che generano ansia e stress, possono fungere da fattori predisponenti e/o scatenanti il dolore cronico.





Introduzione

Seppur al giorno d'oggi siano fortunatamente disponibili diversi trattamenti farmacologici per le diverse forme di dolore cronico, sembra ad esempio che gli analgesici più potenti attualmente in uso riescano a ridurre il dolore solo del 30-40% nel 50% dei pazienti e inoltre non sempre siano indicati. Di conseguenza, approcci complementari e integrati che possano aiutare i pazienti affetti da dolore cronico a rapportarsi a esso in modo più consapevole, adattivo e flessibile, appaiono quanto mai necessari.

Tale necessità appare particolarmente importante se calata nel contesto delle recenti evidenze scientifiche che suggeriscono come la relazione che un soggetto ha con la sintomatologia dolorosa ne influenzi l'intensità e le limitazioni correlate.

Il progetto Agrimonia si colloca proprio all'interno di una cornice multimodale di trattamenti finalizzati a ridurre l'esperienza soggettiva del dolore.





La Cornice Teorica



Il progetto Agrimonia 1.0 trae ispirazione e fondamento dalla **Teoria Polivagale di Stephen W. Porges** e dalle sue applicazioni in ambito clinico..

La Teoria Polivagale può essere applicata alla salute in generale, all'oncologia, alle malattie autoimmuni, e naturalmente ai disturbi psicologici.

S.W. Porges, professore di Psichiatria presso la University of North Carolina e direttore del Trauma Research Center del Kinsey Institute presso l'Indiana University, fornisce, attraverso il suo modello, un nuovo quadro di comprensione dei meccanismi neurofisiologici sottostanti l'interazione mente- corpo.



La Cornice Teorica



Porges, a partire dagli anni Novanta, ha riconcettualizzato e «ridisegnato» il funzionamento del nostro Sistema Nervoso Autonomo e restituito un ruolo centrale al Nervo Vago (decimo nervo cranico) nell'attaccamento, nell'autoregolazione psico-fisica, nelle nostre risposte emotive, cognitive e comportamentali.

La Teoria Polivagale di Porges pone l'enfasi sull'esistenza di due circuiti vagali, anziché uno solo: un ramo ventro-vagale e un ramo dorso-vagale. In relazione a ciò la teoria individua tre forme gerarchiche di risposta di difesa del nostro Sistema Nervoso Autonomo alle sfide ambientali: una risposta «simpatica» di mobilitazione o «attacco-fuga», una risposta parasimpatica dorso-vagale di immobilizzazione o «spegnimento e collasso» e una risposta parasimpatica ventro-vagale di regolazione e omeostasi.



La Cornice Teorica



Lo stato ventro-vagale nasce dalla percezione di un senso di sicurezza interno ed esterno e ci fa sentire radicati, tranquilli, in contatto con noi stessi, gli altri e il mondo, e ingaggiati dal punto di vista sociale ...

Lo stato ventro-vagale è quello che il Progetto Agrimonia 1.0, grazie alle sue attività e laboratori, cerca di implementare nelle persone che soffrono di dolore cronico.



Obiettivo principale del progetto



Progetto: il nostro obiettivo

Il progetto Agrimonia, attualmente in fase sperimentale, desidera offrire un supporto a chi quotidianamente deve convivere, se non combattere, con il dolore cronico, in modo particolare alle persone a cui è stata diagnosticata una *fibromialgia* o un'*endometriosi*, al fine di provare a restituire loro una qualità della vita sensibilmente migliore.

Il nostro modello, che si avvale di tecniche e pratiche con comprovate basi scientifiche, considera il rapporto mente-corpo come un'unità inscindibile, lo stato di salute di un individuo fondato sull'interazione di aspetti biologici, psicologici e sociali, e l'organismo dotato di una intrinseca capacità di auto-regolazione e auto-guarigione, che a volte necessita solo di essere riattivata.

È inoltre risaputo che il dolore non debba essere considerato, e quindi trattato, solo come pura sensazione fisica ma anche e soprattutto come esperienza soggettiva e personale. È quest'ultima che determina infatti la reazione, del tutto peculiare, di ciascun individuo all'esperienza dolorosa stessa.

È proprio sull'esperienza «privata» del dolore, con le sue diverse componenti (emozionali, cognitive, socio-culturali e comportamentali) e i suoi correlati o effetti che intendiamo intervenire, proponendo un aiuto diversificato e competente.

Continua...

Progetto: il nostro obiettivo

Troppo spesso la terapia del dolore cronico si concentra solo sul controllo dei sintomi fisici, «curati» per lo più con farmaci in strutture sanitarie. Il nostro obiettivo è quello di favorire uno sguardo multidisciplinare del dolore cronico, favorendo una presa in carico integrata del paziente, in cui medici, psicologi, altre figure professionali e operatori del benessere possano concretamente e in modo virtuoso collaborare insieme.

Come si avrà modo di vedere nelle pagine seguenti, le attività che proponiamo sono molteplici e traggono le loro origini sia dalla cultura occidentale sia da quella orientale, spesso fondendole tra loro. Oltre al sostegno psicologico e alla psicoterapia centrata sull'elaborazione delle memorie traumatiche connesse alla malattia e al dolore, si potranno sperimentare diverse tecniche di rilassamento e di consapevolezza corporea e mentale...



Obiettivi specifici



Obiettivi specifici

Desideriamo offrire alle persone affette da dolore cronico:

- ❖ la possibilità di conoscere e avvicinarsi ad altre forme di trattamento del dolore cronico, oltre a quelle già in essere e sperimentate
- ❖ sollievo al dolore fisico, e conseguentemente psichico, generato dalla malattia, per una migliore qualità della vita
- ❖ uno spazio di parola, in cui poter portare e condividere pensieri, emozioni, e vissuti personali connessi alla malattia, aiutando le persone a non identificarsi con essa ma concependola come qualcosa che si «ha» e non si «è»...per poterla accogliere e accettare
- ❖ l'esperienza di un rinnovato rapporto con il proprio corpo, inteso non solo come portatore di sofferenza ma anche come centro vitale dell'esistenza, attraverso tecniche e pratiche corporee e mentali ad hoc



Le nostre proposte...in generale



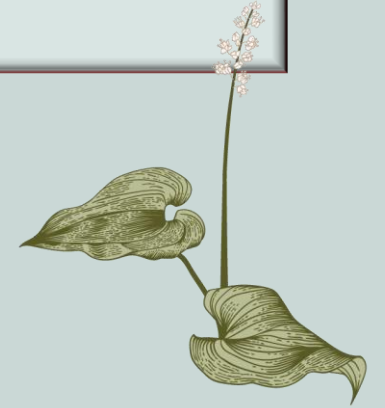


Le persone interessate ad aderire al progetto ***Agrimonia 1.0*** potranno seguire un percorso individuale e/o di gruppo e scegliere tra diverse attività, a seconda delle specifiche esigenze, desideri o preferenze.

Ecco cosa proponiamo...



Percorso Dolore Cronico (INDIVIDUALE)



ATTIVITÀ per tutti:

- ❖ Laboratorio psico-corporeo di Movimento Biologico (4 incontri). Frequenza: 1h./settimana
- ❖ Laboratorio di Restorative Yoga (4 incontri). Frequenza: 1h. e 15'/settimana o ogni 15 gg. a seconda delle esigenze
- ❖ Laboratorio tecniche di rilassamento e di consapevolezza (min. 6 incontri): Training Autogeno, Rilassamento progressivo di Jacobson, Rilassamento Frazionato di Vogt, visualizzazioni guidate, meditazione, scalata di tecniche, ri-equilibratura nervo vago, etc.. Frequenza: 1h./settimana o ogni 15 gg. a seconda delle esigenze
- ❖ Laboratorio artistico (4 incontri). Frequenza: 1h. e 15'/settimana. Il laboratorio si svolgerà presso altra sede, sempre a Corsico

Il progetto prevede, su richiesta dell'interessato, anche l'invio ad altri professionisti sanitari, che collaborano con noi, per trattamenti specifici (es. fisioterapisti, osteopati, psichiatra) oppure per altre attività (come laboratori di ceramica). Per le donne con endometriosi è possibile fare alcune sedute di **riabilitazione del pavimento pelvico**.

Percorso Fibromialgia ed Endometriosi (INDIVIDUALE)



- ❖ 1 colloquio conoscitivo (raccolta anamnesi) – 1 h.
- ❖ 1 colloquio di approfondimento – 1 h. e 30'



ATTIVITÀ specifiche:

- ❖ Sostegno psicologico (min. 6 incontri). Frequenza: 1h./ogni 15 gg. o ogni 3 settimane.
- ❖ Psicoterapia (Emdr-Flash Technique) per l'elaborazione delle memorie traumatiche legate alla malattia e al dolore. Frequenza: 1h./settimana.

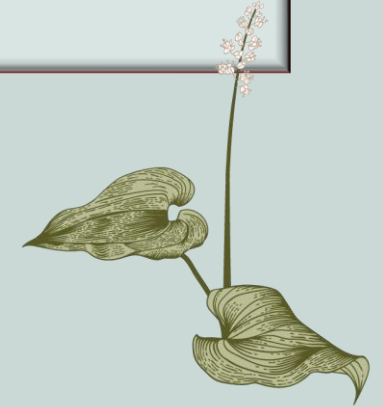
Il progetto prevede, su richiesta dell'interessato, anche l'invio ad altri professionisti sanitari, che collaborano con noi, per trattamenti specifici (es. fisioterapisti, osteopati, psichiatra) oppure per altre attività (come laboratori di ceramica). Per le donne con endometriosi è possibile fare alcune sedute di **riabilitazione del pavimento pelvico**.



Percorso Dolore Cronico (IN GRUPPO)



ATTIVITÀ per tutti:



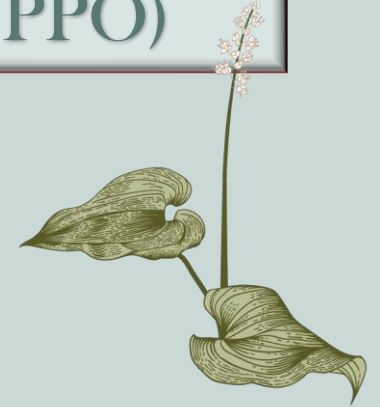
- ❖ Laboratorio psico-corporeo di Movimento Biologico (4 incontri). Frequenza: 1h. e 30'/settimana
- ❖ Laboratorio di Restorative Yoga (4 incontri). Frequenza: 1h. e 30'/settimana o ogni 15 gg. a seconda delle esigenze
- ❖ Laboratorio tecniche di rilassamento e di consapevolezza (min. 6 incontri): Training Autogeno, Rilassamento progressivo di Jacobson, Rilassamento Frazionato di Vogt, visualizzazioni guidate, meditazione, scalata di tecniche, ri-equilibrazione nervo vago, etc.. Frequenza: 1h. e 30'/ogni 15 gg.
- ❖ Laboratorio artistico (4 incontri). Frequenza: 1h. e 30'/settimana. Il laboratorio si svolgerà presso altra sede, sempre a Corsico

Il progetto prevede, su richiesta dell'interessato, anche l'invio ad altri professionisti sanitari, che collaborano con noi, per trattamenti specifici (es. fisioterapisti, osteopati, psichiatra) oppure per altre attività (come laboratori di ceramica). Per le donne con endometriosi è possibile fare alcune sedute di **riabilitazione del pavimento pelvico**.

Percorso Fibromialgia ed Endometriosi (IN GRUPPO)



- ❖ 1 colloquio conoscitivo (raccolta anamnesi) – 1 h.
- ❖ 1 colloquio di approfondimento – 1 h. e 30'



ATTIVITÀ specifiche:

- ❖ Sostegno psicologico (min. 6 incontri). Frequenza: 1h. e 15'/ogni 15 gg. o ogni 3 settimane.
- ❖ Psicoterapia (Emdr-Flash Technique) per l'elaborazione delle memorie traumatiche legate alla malattia e al dolore. Frequenza: 1h. e 30'/settimana.

Il progetto prevede, su richiesta dell'interessato, anche l'invio ad altri professionisti sanitari, che collaborano con noi, per trattamenti specifici (es. fisioterapisti, osteopati, psichiatra) oppure per altre attività (come laboratori di ceramica). Per le donne con endometriosi è possibile fare alcune sedute di **riabilitazione del pavimento pelvico**.



Le nostre proposte...nel dettaglio

Esperienze mente-corpo



Premessa...lo strumento Gruppo



Il nostro progetto prevede che tutte le attività possano essere svolte individualmente e, soprattutto, in gruppo, considerato come strumento elettivo di promozione del benessere psico-fisico. Il gruppo crea rete e connessione sociale, contrastando così il rischio di isolamento, solitudine e incomprensione che spesso accompagna le persone che lamentano dolore cronico.

Il gruppo, grazie alla sua funzione di rispecchiamento (in cui cioè ogni partecipante può trovare nell'altro uno specchio), si configura inoltre come uno spazio affettivo di scambio e di confronto, in cui condividere ed elaborare la propria esperienza di vita; un ambiente sicuro e protetto in cui è possibile esplorare vie alternative o cercare soluzioni nuove per fronteggiare i propri problemi.

Il gruppo consente a ciascun membro di essere soggetto e oggetto di attenzione e comunicazione, di partecipare, attraverso la comunione di ricordi e vissuti personali alla costruzione di una storia condivisa e di un senso di appartenenza che rappresenta un valore e dà valore.

Il gruppo è luogo di “cura” e di apprendimento. Uno dei compiti fondamentali del gruppo è “la produzione del sapere e la trasmissione dell’esperienza” per cui, in un flusso costante, tutti “insegnano” e tutti imparano.

In sintesi, il gruppo può essere un importante strumento di sviluppo e cambiamento.

Psico-educazione



Le cose che più ci spaventano sono quelle che non conosciamo o conosciamo poco. L'educazione del paziente, e possibilmente dei suoi familiari, riguardo alle caratteristiche della malattia, magari sfatando alcuni falsi «miti», è il primo passo da compiere. Conoscere meglio il proprio dolore consente di fronteggiarlo meglio, di esercitare un maggior controllo su di esso, riducendo il senso di limite (e spesso di colpa) che solitamente vive la persona con una malattia cronica.

Un secondo step del percorso consiste nell'acquisire uno stile di vita più sintonico a sé, nell'apprendere strategie di coping e di problem-solving che consentano di riorganizzare al meglio il proprio tempo e le proprie attività, nell'imparare a riconoscere ed esprimere in modo assertivo i propri bisogni, nel gestire pensieri, stati d'animo e sensazioni negative, contrastando così il rimuginio e la ruminazione a cui i pazienti con dolore cronico tendono a essere soggetti.

Dedicare uno o più spazi a un'informazione accurata e competente può essere «terapeutico» di per sé, poiché permette di cominciare a restituire valore e dignità alla propria esistenza.

Ciascuna delle attività psico-corporee che proponiamo verrà sempre introdotta da momenti teorici di psico-educazione, individuali o in gruppo (più interattivi).

Laboratorio psico-corporeo di Movimento Biologico



La vita è movimento e il movimento è vita. Migliorare la qualità del proprio movimento, soprattutto in un corpo sofferente, significa migliorare la qualità della propria esistenza.

Fare esperienze motorie consapevoli, gratificanti, semplici ma integrate, attraverso la libera esplorazione, tecniche sensoriali e percettive, esercizi di radicamento e di ritmo, «giochi» a coppie, etc., può consentire di sentirsi nuovamente a proprio agio con il proprio corpo e con se stessi.

Restorative Yoga



Il Restorative Yoga è uno stile di yoga dolce, introdotto negli anni novanta da B.K.S. Iyengar (mistico indiano e uno dei più famosi insegnanti di questa antica disciplina) e sviluppato in occidente da J. Hanson Lasater.

Il R.Y. «calma e pacifica un sistema nervoso esausto e una mente provata», per cui può essere particolarmente indicato per chi soffre di dolore cronico.

È una pratica accessibile a tutti, indipendentemente dalla condizione fisica, che utilizza accessori come coperte, bolster e piccoli cuscini per allenare il corpo e la mente a uno stato di profondo rilassamento.

Permette di ritrovare uno spazio in cui «essere», abbandonando il nostro costante bisogno di «fare».

Training Autogeno



Il Training autogeno, concepito negli anni trenta da J. H. Schultz, neurologo e psichiatra tedesco, è nel mondo occidentale la più conosciuta e diffusa tecnica di rilassamento e di «introspezione» psico-fisica.

Consiste nell'apprendimento graduale di una serie di 6 esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza». (G. Crosa)

Se appreso in modo esatto e praticato con costanza, conduce in tempi relativamente brevi a modificazioni significative di «situazioni psichiche e somatiche», di segno e senso opposto a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di tensione, ansia, stress, producendo uno stato generale di benessere. Una volta assimilato può essere utilizzato da chiunque in modo autonomo.

Metodo Jacobson



E. Jacobson, medico e psico-fisiologo statunitense, è stato, insieme a J. H. Schultz, il più grande teorico occidentale del rilassamento.

Il Rilassamento Muscolare Progressivo, da lui ideato e utilizzato per la prima volta nel 1914 con alcuni pazienti affetti da disturbi tensivi, è una tecnica attiva di radicamento e rilassamento profondo del corpo e del sistema nervoso che, consiste nel contrarre e poi rilasciare specifici gruppi muscolari in successione (da qui il significato di «progressivo»); dopo aver concluso ciascun esercizio, l'attenzione viene focalizzata sulle sensazioni corporee e mentali che emergono nel passare dallo stato di tensione a quello di distensione.

Dagli inizi del '900 a oggi, questo metodo ha riscosso grande successo e viene applicato in diversi ambiti medici e non (ad es. nello sport).

È interessante segnalare che Jacobson ha fondato la sua teoria sull'ipotesi, poi accreditata scientificamente, che la tensione muscolare è la risposta biologica all'ansia e allo stress i quali possono attivare meccanismi di difesa primitivi, come quello di attacco-fuga, modificando la reazione motoria.

Ri-equilibrazione del nervo vago



Il Nervo Vago è parte vitale del nostro sistema nervoso autonomo.

È uno dei 12 nervi cranici, il decimo, che, partendo dal tronco encefalico e «vagabondando» per il nostro corpo, innerva, tra gli altri, i muscoli della gola (corde vocali, faringe e laringe), gli organi della respirazione (bronchi, polmoni), della circolazione (cuore), della digestione (stomaco, fegato, milza, pancreas, cistifellea, duodeno, intestino tenue e parte dell'intestino crasso) e dell'escrezione (vescica, reni). È il nervo più lungo del corpo umano ed è costituito da 2 rami (ventrale e dorsale) che regolano una vasta gamma di funzioni corporee necessarie a mantenere l'omeostasi, facilitare il riposo, la calma e il rilassamento e preservare il nostro coinvolgimento sociale. Oltre a ciò il nervo vago governa il sistema immunitario, lo stato infiammatorio del corpo e persino le nostre emozioni e l'umore.

Esperienze sfibranti, presenti e passate, in cui abbiamo sentito minacciato il nostro senso di sicurezza, la nostra integrità fisica e/o psichica, possono mandare in tilt il sistema vagale, dis-regolandolo ed esponendoci a importanti problemi di salute, fino a condurci a uno stato di stress cronico.

Alcuni semplici esercizi possono ristabilire il suo corretto funzionamento. Una volta appresi potranno essere usati in totale autonomia.

Meditazione



«In tutte le epoche, in ogni parte del nostro pianeta, in Oriente come in Occidente, sono state utilizzate molte e diverse tecniche meditative. Alcuni approcci sono più statici, altri più dinamici, ma tutti condividono uno stesso scopo: favorire l'ingresso in uno stato di coscienza chiamato meditazione. Uno stato di coscienza che appartiene alla nostra natura, durante il quale mente e corpo sono armonizzati e colui che medita è connesso alla vita» (C.C. Casula).

«(...) La mente è un traffico continuo, un estenuante flusso di pensieri, desideri, ricordi, ambizioni: è un traffico inarrestabile! Giorno dopo giorno, perfino quando dormi, la mente è sempre in funzione (...). Quando il traffico si è dissolto e il pensiero è cessato, quando nessun pensiero si muove più (...) e tu sei in totale silenzio: quel silenzio è meditazione. E in quel silenzio si conosce la verità, mai prima. La meditazione è uno stato di non-mente» (Osho).

Il nostro percorso propone esperienze meditative, dinamiche e non, in posizione sdraiata, seduta e in piedi, tratte da diverse tradizioni e autori, comprese alcune sessioni di Mindfulness.

Terapia EMDR



«Il tempo non guarisce tutte le ferite!!!

Anzi, se un'esperienza traumatica non viene adeguatamente e completamente rielaborata il trascorrere del tempo ne «congela» il RICORDO nel cervello, generando reazioni automatiche di sofferenza e disagio. Lo sa bene chi, anche dopo molti anni, continua a provare la stessa rabbia, lo stesso identico dolore o rancore, come se il tempo non fosse mai passato».

L' E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari) è un efficace approccio psicoterapeutico e una tecnica interattiva, standardizzata e scientificamente validata per il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia a eventi traumatici sia a esperienze emotivamente disturbanti o stressanti.

Questa forma di terapia è nata ufficialmente nel 1989 ed è stata ideata dalla psicologa e ricercatrice statunitense Francine Shapiro, la quale, per tale scoperta, è stata insignita di diversi e illustri riconoscimenti internazionali.

Per un approfondimento si veda la pagina internet «EMDR ITALIA».

Terapia FLASH TECHNIQUE



Messa a punto negli ultimi 15 anni dal Dott. Phil Manfield, la Flash Technique è stata inizialmente pensata e proposta come intervento integrativo nella fase di preparazione all'EMDR. Nell'esperienza clinica la Flash Technique si sta però rivelando un intervento completo, in grado di favorire una piena rielaborazione e risoluzione di traumi semplici e complessi. È un'opzione di intervento minimamente intrusiva, richiede al paziente un contatto breve e minimo con i contenuti dell'esperienza traumatica, consentendogli di guadagnare in breve tempo una prospettiva del proprio vissuto più adulta e matura.

Per un approfondimento si veda la pagina internet «[StudioQuintoPiano](#)».

E altro ancora...



In funzione delle esigenze che verranno portate dai partecipanti, potremo esplorare altre forme di rilassamento e di consapevolezza praticate nella cultura occidentale e orientale, anche giocando a integrarle tra loro («scalata di tecniche»), come il *Rilassamento Frazionato di Vogt*, il *Body Scan*, le *visualizzazioni guidate*, gli *esercizi di respirazione*, le *meditazioni dinamiche guidate*, la *recitazione di mantra*, il *Do In...*

Laboratorio di sperimentazione artistica



L'arte è nutrimento per l'anima e per il corpo, soprattutto se sofferente. Fare esperienza di sé attraverso l'atto pittorico può contribuire a instaurare una comunicazione amorevole verso se stessi, nella propria interezza.

Mediante la libera espressione, non giudicante, del gesto pittorico, fatto di azioni semplici e spontanee si può realizzare una consapevolezza interiore che porta in sé il valore artistico della scoperta, l'esplorazione delle proprie emozioni e un rinnovato senso di benessere.

Il laboratorio prevede l'utilizzo di diverse tecniche pittoriche e materiali.

Il nostro Team



Dr.ssa Valeria Api

Responsabile Progetto «Agrimonia 1.0»
Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice



Collabora al Progetto su Corsico (MI)

Dr.ssa M. Chiara Dinuzzo

Responsabile Laboratorio
Sperimentazione Artistica



Collabora al Progetto su Corsico (MI)

Studio Terapie e Postura di Corsico



Costi Prestazioni

PRESTAZIONI	INDIVIDUALI	GRUPPO
Primi 2 colloqui per accedere al sostegno psicologico e alla psicoterapia (anamnesi + approfondimento) Tot. 2h. e 30'	€75,00+2% complessivi	/
Laboratorio psico-corporeo Movimento Biologico	€. 60,00+2% a incontro	€.27,00+2% a persona/a incontro (8-12 persone)
Laboratorio Restorative Yoga	€.65,00+2% a incontro	€.33,00+2% a persona/a incontro (max 6 persone)
Laboratorio Tecniche di Rilassamento e Consapevolezza	€.60,00+2% a incontro	€.27,00+2% a persona/a incontro (8-12 persone)
Sostegno psicologico	€.55,00+2% a incontro	€.25,00+2% a persona/a incontro (5-8 persone)
Psicoterapia	€.70,00+2% a incontro	€.35,00+2% a persona/a incontro (5-8 persone)
<u>Laboratorio artistico (il laboratorio si svolgerà presso altra sede sempre a Corsico)</u>	€.35,00 a incontro	€25,00 a persona/a incontro (max 4 persone)



Dove siamo e come arrivare



c/o «SunnCoop» Via Volta 18 - CORSICO (MI)

Macchina (parcheggio gratuito)

Bus: n.321

Metro: linea M1 (rossa) fermata «Bisceglie» e poi bus n.321

Stiamo attivando il Progetto Agrimonia 1.0 in altre sedi e territori....per informazioni scrivici!



Grazie



PER INFO e ISCRIZIONI:

Dr.ssa Valeria Api

Tel. +39 3471489705

www.psicologacesanoboscone.it

(inviare un messaggio sms o whatsapp
e sarete ricontattati)