

Per-corsi di benessere psicologico

Giugno-Luglio 2016

In estate non va in vacanza il bisogno di sentirci compresi e aiutati,
il nostro benessere psicologico
passa anche da preziosi momenti di condivisione e per-corsi di rilassamento .



Fermati un momento, fai spazio a Te stesso!

1) "Cosa sognano i nostri bambini?"

gruppo di incontro per mamme e papà

Attraverso l'analisi dei sogni dei vostri bambini, avrete l'occasione di scoprire qualcosa in più sulle loro ansie, desideri e paure. (sogni di bimbi dai 3 ai 9 anni).

giovedì 16/mercoledì 22/ giovedì 30 giugno - dalle 17.30 alle 18.30
presso Parafarmacia "Naturalmente" – Forlimpopoli

2) "Aiuto, ho l'ansia!"

gruppo di condivisione e di auto-aiuto

L'ansia è un'emozione che si trasmette ed in certe situazioni cresce, ma può anche migliorare già solo parlandone!
Conoscila meglio, cerca di capirne i meccanismi, condividi le tue fatiche con chi prova le stesse sensazioni...scoprirai che ci sono strategie differenti da quelle che fino ad ora hai sempre utilizzato.

primo gruppo: lunedì 13/ 20/ 27 giugno
secondo gruppo: lunedì 4/ 11/ 18 luglio
dalle 19.00 alle 20.00
presso Studio in via Dandolo 18/A - Forlì

3) "Voglio, dunque posso?"

gruppo di incontro e mediazione

Che differenza c'è tra desiderio e volontà? Cosa ci blocca nel realizzare i nostri desideri?
Uno spazio dove riflettere sulle proprie "gabbie mentali" e cercare una soluzione per evadere da esse...a volte si può!

primo gruppo: martedì 14/21/28 giugno
secondo gruppo: martedì 12/19/26 luglio
dalle 19.00 alle 20.00
presso Studio in via Dandolo 18/A - Forlì

Inoltre...Percorsi individualizzati di rilassamento corporeo tramite il metodo della "visualizzazione guidata":
attraverso una voce guida che ti conduce, potrai aiutare il tuo corpo a rilassarsi e lasciare spazio all'emergere di immagini inconscie...alla scoperta più profonda di te stesso! (per-corso di almeno 8/10 incontri, previo colloquio introduttivo di conoscenza).

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Dott.ssa Silvia Battistini – Psicologa Psicoterapeuta
392.3909827 / silvia.battistini@gmail.com