



Corso pratico per l'apprendimento delle Tecniche di rilassamento per l'autogestione dell'ansia e della tensione eccessiva

Il corso si svolgerà in 8 lezioni nei seguenti mercoledì: 13, 20, 27 marzo, 3, 10, 17, 24 aprile 2019, 8 maggio 2019 dalle ore 20,00 alle 21,00.

Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva, cause importanti di mal di schiena e cervicalgia, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma della Back School: rappresentano lo strumento elettivo per raggiungere la capacità di autogestire l'ansia e la tensione perché agiscono direttamente su di esse.

Per un'azione efficace nel controllo dell'ansia e della tensione occorre

- conoscere le cause e le conseguenze dell'ansia;
- acquisire le abilità per controllare i sintomi dell'ansia e per modificare i comportamenti inadeguati.

L'apprendimento delle tecniche di rilassamento e la loro costante ripetizione, può avere risultati positivi sui seguenti aspetti.

- Intellettivi: capacità di concentrazione, capacità di rielaborazione mentale, memorizzazione, prestazioni sportive e scolastiche.
- Psicologici: emotività, ansietà, tolleranza alle frustrazioni e allo stress, sfiducia in se stessi.
- Psicofisiologici: insonnia, disturbi neurovegetativi, disturbi della fonazione, disturbi della respirazione, cefalea.

Abbigliamento

Essendo un corso pratico è bene che i partecipanti indossino tuta e calzettoni. Si consiglia di portare una coperta.

Docente del corso: Prof. Benedetto Toso

Collaborerà nella conduzione del corso **Nadia Lenarduzzi**, psicologa del benessere.

N. B. La prima lezione è aperta a tutti. Coloro che desiderano partecipare sono invitati a comunicare il loro nome in segreteria.

Iscrizioni

Per iscrizioni rivolgersi alla segreteria della Back School.

Via Mortella, 6 - 20095 – Cusano Milanino (MI) - Telefono 026196588

www.backschool.it