

45 minuti di...ben-essere

Il rilassamento è una risposta naturale e fisiologica allo stress, uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Essere in grado di controllare il proprio livello di attivazione fisiologica è una efficace strategia per liberarsi dalla tensione.

Inoltre il rilassamento è una parte importante del nutrimento che il bambino riceve durante la gravidanza.

RILASSAMENTO PER TUTTI

LUNEDÌ DALLE 19.15 ALLE 20.00

OPPURE

GIOVEDÌ DALLE 13.00 ALLE 13.45



Gli incontri prevedono l'utilizzo delle seguenti tecniche:

Rilassamento Muscolare Progressivo
Respirazione controllata
Respirazione diaframmatica
Immaginazione guidata
Respiro Movimento ®
Psicosomatica del Respiro ®

RILASSAMENTO IN GRAVIDANZA

GIOVEDÌ DALLE 13.00 ALLE 13.45

OPPURE

VENERDÌ DALLE 19.00 ALLE 19.45

- ♥ PER RALLENTARE I RITMI DELLA TUA GIORNATA
- ♥ PER CREARE UN LEGAME POSITIVO CON IL TUO BAMBINO
 - ♥ PER STARE BENE CON TES STESSA
- ♥ PER ACCRESCERE IL BENESSERE DELLA COPPIA ...E NON SOLO

"[...] la formazione dell'essere umano in gestazione non avviene a caso, ma dipende strettamente dai materiali fisici e psichici che la madre ha saputo mettere a disposizione e che il bambino si troverà in dotazione naturale alla nascita".

Beghi-Soldera 2005



Tel.: 0438.73429 - 348.4725864 www.sedeanpep.it via Padova 37, Conegliano

