

Le *tecniche immaginative di rilassamento*, pensate come seguito al **Training Autogeno di Schultz**, si sono sviluppate in proposta di terapia breve di sostegno, individuale o di gruppo, che implica l'ascolto del corpo e dell'immaginario.

Tale metodo si articola in una sequenza di immagini simboliche.

L'immagine è dotata di una carica psicologica profonda, completa e incisiva. L'immagine simbolica è, inoltre, un messaggio che ha in sé tutti gli elementi per fornire maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità.

Lo scopo prevalente di tale intervento è di rinforzare la fiducia nelle proprie possibilità di superare le situazioni negative, facendo perno sulle risorse personali e sull'autostima.

RILASSARSI CON LE PSICOTERAPIE IMMAGINATIVE



Foto Wilma Uggeri

Responsabile: Dr.ssa Rita Fiorani
Psicologa Psicoterapeuta
Cell. 3335640952
www.ritafiorani.altervista.org

Per informazioni
Segreteria Comune Codogno
(tel. 0377- 314243)

Iscrizioni:
U.R.P. Comune
Codogno



Comune di Codogno

Corso di rilassamento con le PSICOTERAPIE IMMAGINATIVE



“ DONNA AL PLURALE ”
INIZIATIVE ED INCONTRI
REALIZZATI DALLE DONNE PER LE
DONNE

L'ASSESSORE ALLE POLITICHE SOCIALI FAMIGLIA ED
INTEGRAZIONE
Dott.ssa Rosanna Montani

LA PRESIDENTE DEL CONSIGLIO COMUNALE con delega
alle Pari opportunità
Prof.ssa Viviana Stroher

ATTIVITÀ:

Intervento formativo ed esperienziale che intende offrire alle partecipanti una visione complessiva sulle tecniche immaginative di rilassamento sperimentandole in prima persona.

OBIETTIVI:

- Promuovere una migliore qualità della vita.
- Favorire una maggior consapevolezza di sé.
- Sviluppare la creatività, la fantasia e l'immaginario.
- Fare emergere le risorse potenziali, personali e di gruppo.

DESTINATARIE:

Donne motivate ad un percorso di rilassamento di gruppo.

STRUTTURA DEL CORSO:

Per ragioni organizzative il numero di **partecipanti** non potrà essere superiore a 10 per ogni incontro.

Verrà data priorità ai primi iscritti di ogni singolo mese.

Gli incontri saranno effettuati nelle seguenti giornate:

- **30 settembre**
- **28 ottobre**
- **25 novembre**

Orario: dalle **18.00** alle **19.00**.

Luogo: Centro di Spiritualità Madre Cabrini, Via G. Carducci, 50.

Indicazioni pratiche: è necessario munirsi di materassino, copertina e cuscino e indossare indumenti comodi.

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA.

ISCRIZIONE AL CORSO (per un incontro)

Cognome

.....

Nome

.....

Recapito telefonico

.....

E-mail

.....

Codice fiscale

.....

Data

.....

Firma

.....