



PERCORSO DI PSICOTERAPIA DI GRUPPO

“Curare Ansia, stress e somatizzazioni con le tecniche di rilassamento”

Inizio : Venerdì 02 febbraio 2018

Come curare efficacemente ansia, stress e somatizzazioni ? Come migliorare la consapevolezza di sé e diventare supporto efficace per sé stessi? Conoscere le dinamiche dell'ansia talvolta permette di superare senso di stanchezza, depressione e bassa autostima.

Desideri approfondire le dinamiche dell'ansia e dello stress?

Le tue emozioni sono troppo intense: rabbia e sconforto ti travolgono ? Ti senti stanco e vuoto? La calma permette di osservarci, di riconoscere le cause del nostro nervosismo, di individuare la funzione di segnale che hanno le nostre emozioni, osservandole senza esserne travolti. Conoscere meglio se stessi significa potenziare l'aiuto che ciascuno si può offrire in prima persona. Il confronto di gruppo e la conduzione del dottor Marco Marossi offriranno un piacevole supporto ed un clima di rispettosa accettazione ed empatia.

il VENERDI' dalle 18,30 alle 20,00

Il percorso previsto si articola in 10 sedute a cadenza settimanale

*Chi intende partecipare ne parli con il suo consulente o si prenoti in segreteria

*In seguito verrà contattato per un breve incontro preliminare con il
dott. Marco MAROSSI, psicoterapeuta, che guiderà il percorso.

Il percorso ha un costo di partecipazione di 200 euro

“Con la famiglia”

Via Conventino, 8 ingr. 3 – Bergamo – tel. 035 4598350

Info@consultoriofamiliarebg.it