

# MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO

PRESENTA

## PSICOLOGIA DEL BENESSERE E TECNICHE DI RILASSAMENTO

RELATORI: DE MARCO SARA

Il presente seminario ha l'obiettivo di presentare ai partecipanti i principi della Psicologia del Benessere e propone un'introduzione teorica di tecniche e strumenti cui far ricorso in maniera efficace nella gestione della quotidianità o di situazioni stressanti. Si andranno ad approfondire i fondamenti teorici e gli esercizi delle seguenti tecniche di rilassamento: - Training Autogeno Inferiore con metodo tradizionale di Shultz- Training Autogeno Respiratorio - P.M.R. (Rilassamento Progressivo Muscolare di Jacobson) - Mindfulness- Imagery.

Il seminario si terrà il 09/10/2017 alle 17:30 presso:

**Studio AB**

Via Sestio Calvino 141 - Roma (RM)

La partecipazione all'incontro è a titolo gratuito ma è necessaria la prenotazione sul sito [www.sipap.it](http://www.sipap.it)

IN COLLABORAZIONE CON



CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA  
PROFESSIONI

SEMINARI GRATUITI SU TUTTO IL TERRITORIO  
E CONSULENZE GRATUITE TUTTO L'ANNO

PRENOTATI ON-LINE

VISITA IL SITO [WWW.SIPAP.IT](http://WWW.SIPAP.IT)



WWW.SIPAP.IT