

# MARZO 2017 a Genova

## prevenzione e promozione del benessere psicologico

### “Gestire lo stress”



Prevenire i rischi legati allo stress e contribuire a migliorare lo stato di salute psicofisica di tutti coloro che ne avvertono la necessità. Sono gli obiettivi con cui gli psicologi e gli psicoterapeuti di Psicologia in Liguria, nel mese di marzo, hanno scelto di aprire le porte dei propri studi professionali con iniziative gratuite sul tema.

**Per partecipare è necessario prenotare gli incontri con il professionista di riferimento di ogni iniziativa.**

## **CONFERENZE**

**Giovedì 9 marzo 2017 ore 20 - 21.30 Definire e conoscere lo stress: Eustress e Distress**

Con Saverio Casassa **Info e prenotazioni:** 347 2453289 - saveriocasassa@yahoo.it

**Mercoledì 15 marzo 2017 ore 17.45 - 19.15 Mindfulness : gestire lo stress con la meditazione**

Con Cinzia Termini **Info e prenotazioni:** 339 4187700 - cinziantares@yahoo.it

**Venerdì 17 marzo 2017 ore 18.00 - 19.30 Segnali di stress, quando devo preoccuparmi?**

Con Sabrina Ravazza **Info e prenotazioni:** 338 9791275 - sabrav3@yahoo.com

**Martedì 21 Marzo ore 20.30 - 22 Come prevenire lo stress? Con la Classe di Esercizi Bioenergetici**

Con Chiara Giudici (Albissola – SV) **Info e prenotazioni:** 3477716567 - chiara\_giudici@fastwebnet.it

**mercoledì 29 marzo ore 18 - 19.30 Adolescenti “veloci” e stress: imparare a sostare**

Con Cinzia Termini e Marta Piccoli **Info e prenotazioni:** 339 4187700 - cinziantares@yahoo.it

**giovedì 30 marzo ore 20 - 21.30 Stress e rilassamento: in cammino verso la mindfulness**

Con Marco Schiavetta e Marco Arscione **Info e prenotazioni:** 333 53 54 569 - schiavetta@faceitaly.eu

## **SESSIONI INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO**

**MISURARE E CONOSCERE IL PROPRIO STRESS: TEST E COLLOQUIO** - Laura Barbasio

Per rompere il ghiaccio rapportandosi con uno psicologo insieme al quale misurare con uno specifico test il proprio livello di stress e conoscerne le cause grazie a un primo colloquio.

**Info e prenotazioni:** 335 6653155, lbarbas@tin.it

**MODALITA' ESPRESSIVE PER RITROVARSI E GESTIRE LO STRESS** - Angiolina Cozzolino e Emanuela Arvigo

Incontro di sensibilizzazione alla creatività come risorsa per prevenire e fronteggiare lo stress, in un laboratorio dove rilassamento ed espressione di sé si incontrano nella creazione e colorazione del proprio mandala.

**Info e prenotazioni:** 340 4682394, angiolina.cozzolino@gmail.com o 328 0023645, emmanuela\_arvigo@virgilio.it

**TRATTAMENTO CRANIOSACRALE** - Dott.ssa Mariacamilla Barabino

Con un tocco leggero, il terapeuta agisce sul sistema neurovegetativo, fasciale e delle membrane liberandoli dalle tensioni e il colloquio associato permette di chiarirne le cause. Il risultato è la riduzione dei sintomi di stress.

**Info e prenotazioni:** 333 8363943, mcbarabino@libero.it

**RILASSARE MENTE E CORPO: massaggio anti-stress (TECNICHE PSICOCORPOREE ANTISTRESS)** - Marco Arscione

Per fare esperienza diretta degli effetti del lavoro psicocorporeo sull'abbassamento della tensione e dello stress, favorendo la capacità di auto-organizzazione del corpo e riacquistando energia e vitalità.

**Info e prenotazioni:** 349 2802377, arscione@analisifunzionale.it

**SHIATSU: IL CONTATTO COME VIA DI CONOSCENZA E ALLENAMENTO DELLE TENSIONI** - Cinzia Termini

Una positiva esperienza di conoscenza del corpo in relazione all'altro da sé e di allentamento delle tensioni mediato dal contatto. **Info e prenotazioni:** 339 4187700, cinziantares@yahoo.it

**IL SOGNO DA SVEGLI GUIDATO E AUTOIPNOSI** - Sabrina Ravazza

Un incontro esperienziale per sperimentare (in gruppi da 3 persone) il sogno da svegli guidato e l'autoipnosi quali tecniche efficaci per indurre rilassamento e cura dello stress.

**Info e prenotazioni:** 338 9791275, sabrav3@yahoo.com

**Un'iniziativa di Psicologia in Liguria - Associazione F.A.C.E.**

**[www.psicologiainliguria.it](http://www.psicologiainliguria.it) - [info@psicologiainliguria.it](mailto:info@psicologiainliguria.it)**

