



Il **RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO** è stato ideato dal fisiologo E. Jacobson ed è una tecnica di rilassamento semplice che può essere appresa da tutte le persone di ogni età. Consiste in una serie di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli. Attraverso questi esercizi la persona diventa più consapevole del proprio corpo e impara a rilassarsi. Questa tecnica, scientificamente provata, è utile per aumentare il proprio **benessere psico-fisico**.

Il programma del corso prevede **6 incontri della durata di un'ora l'uno a cadenza settimanale**:

I incontro: esercizio degli arti superiori

II incontro: esercizio degli arti inferiori

III incontro: esercizio del tronco

IV incontro: esercizio del collo

V incontro: esercizio della regione occhi

VI incontro: esercizio dei muscoli facciali

Il corso può essere **individuale** oppure di **gruppo**.

Il Corso, individuale o di gruppo, si svolgerà a Pavia presso il **Medical & Beauty Group** (Viale Cremona 189/C).

Per maggiori informazioni e prenotazioni, contattare la **Dr.ssa Isabella Brega** al numero di telefono: **328 2366716** oppure all'indirizzo mail: **psicologabrega@yahoo.it**  
**www.tecnichedirilassamento.wordpress.com**