

# Tecniche di rilassamento

*Respirazione, postura e visualizzazioni.*



Rivolto a chi soffre d'ansia, attacchi di panico, sintomi psicosomatici di natura nervosa,  
a tutti coloro che ritengono di non riuscire a trovare tempi e modalità per rilassare mente e corpo,  
e a coloro che avvertono di non sentire pause all'interno di un ritmo di vita talvolta troppo veloce.

*A cura della Dott.ssa Zaira Cestari, Psicologa e Psicoterapeuta*

**il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 30 ottobre al 12 dicembre (8 incontri)**

**modifica date: martedì 5 novembre anziché mercoledì 6**

**e martedì 3 dicembre anziché mercoledì 4 , sempre alle ore 21.00**

**Via San Giuseppe6, Pisa**

15 euro ad incontro a persona

È possibile richiedere di svolgere un ciclo di 8 incontri individualmente (25 euro ad incontro).

**Per info e prenotazioni contattare il 3398041610 o [cestarizaira@gmail.com](mailto:cestarizaira@gmail.com)**

È necessario versare la quota associativa (10 euro annuali).