

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

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