



### Finalità dell'incontro

- Comprendere il funzionamento e le conseguenze (psicoimmunologia) dello stress cronico sulla mente e sul corpo;
- Comprendere come promuovere il proprio senso del benessere;
- Ascoltare profondamente e con autenticità i segnali di malessere e di benessere che provengono dal corpo e dall'intero organismo;
- Apprendere strategie integrate (cognitive – emotive e corporee) per la cura di sé.

## Chi siamo

### ***Dott.ssa Annalisa Caprara***

Psicologa, iscritta al n. 2061 – Ordine Psicologi delle Marche e conduttrice di classe di esercizi bionergetici. Sta completando il suo percorso formativo in Analisi Bionergetica presso la S.I.A.B. di Roma

### ***Dott.ssa Francesca Carubbi***

Psicologa – psicoterapeuta rogersiana individuale e di gruppo. Iscritta al n. 1654 – Ordine Psicologi delle Marche, ha conseguito il Diploma di Specializzazione in Psicoterapia Rogersiana (Approccio Centrato sulla Persona e Terapia Centrata sul Cliente), presso I.A.C.P, sede di Firenze.

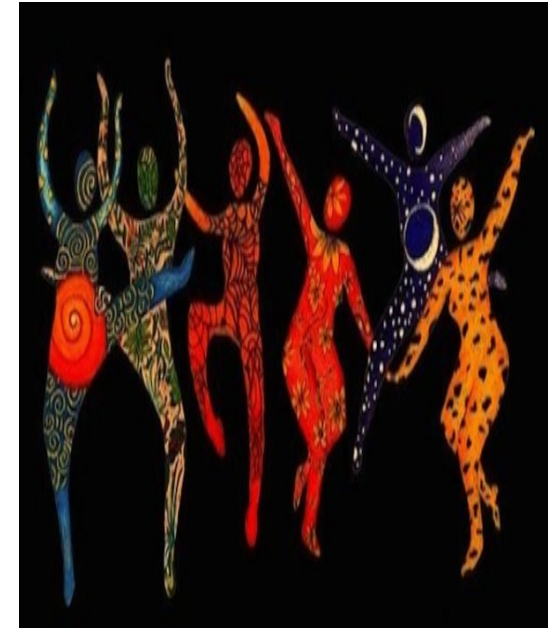
### **Per informazioni ed iscrizioni**

Dott.ssa Francesca Carubbi,  
338/4810340

[info@psicologafano.com](mailto:info@psicologafano.com)

Dott.ssa Annalisa Caprara,  
331/1572439

[annalisa.caprara80@gmail.com](mailto:annalisa.caprara80@gmail.com)



## Con - Tatto

*Prendersi cura di sé per la  
gestione dello stress e  
dell'ansia*

## L'Approccio Bionergetico

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici, attraverso un lavoro integrato sul corpo e sulla mente. Per la Bionergetica, la tensione cronica o la rigidità diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia vitale. Da qui, ogni stress, infatti, produce uno stato di tensione corporea, la quale influisce sulla salute emotiva: *“il nostro scopo è quello di aiutarvi a sentire e a scaricare le tensioni, che vi trattengono di respirare con naturalezza”* (Lowen e Lowen, 1977)



## La nostra visione della cura di sé

Prendersi cura di se stessi, per noi, significa dare fiducia ai segnali che ci invia l'organismo (nella sua totalità cognitiva, emotiva e corporea), in termini di stato di tensione e di mancato equilibrio o, viceversa, di sensazioni di benessere, al fine di poter accettare in modo consapevole gli eventi negativi della nostra vita in modo resiliente.

*“Accettare vuol dire abbracciare la vita, non soltanto sopportarla”* R. Hurris

### Modalità e sede dell'incontro

L'incontro, aperto, sarà condotto in modalità teorico – esperenziale (gli argomenti trattati saranno seguiti da esercizi di classi di bioenergetica e da piccole esperienze di visualizzazione consapevole). L'incontro, a cui potranno iscriversi un massimo di 10 partecipanti, si svolgerà **mercoledì 14 giugno 2017, dalle 20 alle 22**, presso lo Studio Daimon, Via B. Croce 1/a, Fano (PU).

Si consiglia abbigliamento comodo.



## L'Approccio Centrato sulla Persona

L'Approccio Centrato sulla Persona considera l'individuo al Centro del proprio processo di promozione della Salute e del Benessere, attraverso il potenziamento delle proprie risorse psicologiche, quali: strategie di coping, senso di autoefficacia, hardiness, resilienza, senso di autostima, comunicazione e problem – solving (Zucconi, Howell, 2003). Nello specifico, l'approccio rogersiano mira a facilitare la presa di contatto autentica con le proprie emozioni, soprattutto quelle dolorose, al fine di viverle in modo meno sopraffacente: *“il soggetto che vive con piena consapevolezza nei suoi sentimenti e li accetta”*, (Rogers, 1959) può utilizzarli, con fiducia, come direzione per la propria esistenza.