

Attacco **AL** Panico!

.workshop teorico-pratico- esperenziale.

Tivoli, 1 e 2 dicembre 2012



Dott.ssa Rosa Mininno

.Psicologa.

Specialista in Psicoterapia

Biblioterapeuta



Massimiliano Varrese

.Operatore del Benessere.

Specializzato in discipline Olistiche

Patentino Tecnico ric. dal CONI



Ansia Panico Paura e Rabbia

.Scegli la tua chiave per liberarti.

Il VERO significato Dell' ANSIA

L'ansia è uno stato di attivazione fisiologica e cognitiva in previsione di un pericolo futuro. L'ansia eccessiva, inabilitante che impedisce di vivere la propria vita serenamente è uno dei problemi psicologici che comportano sofferenza, isolamento e dipendenza più diffusi nel mondo. Uscire dalla trappola dell'ansia e del panico è possibile attraverso un programma di consapevolezza, individuazione, elaborazione e cambiamento dei meccanismi fisici, emotivi, cognitivo comportamentali che alimentano il circolo vizioso dell'ansia, del panico, delle fobie.

.Cambiare per vivere pienamente la propria vita.

PROGRAMMA GENERALE

Il corso ha carattere teorico- pratico-esperenziale ed è aperto a 15 partecipanti. Possono partecipare coloro che vivono personalmente un disturbo d'ansia, i familiari, gli operatori della salute e del benessere interessati .

Argomenti

. I disturbi d'ansia

.Paura, ansia, panico,fobie

. Emozioni ,vissuti fisici e pensieri distruttivi. I circoli viziosi che alimentano l'ansia.

. Emozioni costruttive, vissuti fisici e pensieri positivi. I circoli virtuosi che sconfiggono l'ansia.

. Accettare, scegliere, fare

.Tecniche di respirazione e di meditazione. Esercitazioni.

. Consapevolezza e cambiamento

Sabato 1 e Domenica 2 Dicembre 2012

Orario :

Sabato 1, dalle ore 9.30 alle ore 13 e dalle ore 15 alle ore 18.30

Domenica 2, dalle ore 9.30 alle ore 13.30



**Tivoli (RM) , Hotel Torre Sant'angelo,
Via Quintilio Varo, tel 0774/33.25.33**

Quota di partecipazione : E. 190,00 + IVA 21 %

Pagamento in sede all'atto della registrazione, sarà rilasciata fattura.

Modalità d'iscrizione : compilare il modulo d'iscrizione completo di tutti i dati richiesti e inviarlo all'indirizzo, segreteria@biblioterapia.it, entro il **27 novembre**.

Causale: "workshop di Tivoli Dicembre 2012 "

Ai partecipanti verrà consegnato un attestato di partecipazione.



www.biblioterapia.it

www.massimilianovarrese.com

Info: segreteria@biblioterapia.it

Tel. 0774318181 cell. 3391094067

modulo di iscrizione

Nome.....Cognome.....

Professione.....

Luogo e data di nascita.....

Residenza..... Via..... N°..... Città..... Prov.....

Recapito telefonico.....

Indirizzo e-mail.....

Codice fiscale.....

Partita IVA.....

Titolo del workshop.....

FIRMA.....

DATA.....

inviare all'indirizzo

segreteria@biblioterapia.it

.CONVENZIONI.

Per il pernottamento del giorno 1 dicembre sono state attivate
convenzioni
con tariffe agevolate con :

Hotel Torre Sant'angelo, Via Quintilio Varo
00019 TIVOLI (RM) Tel 0774332533, sede del corso

e con:

B&B Catillo, Via Domenico Giuliani, 74 00019 TIVOLI (RM) Tel.
0774332212.

Nella prenotazione ,che dovrà essere fatta direttamente da coloro che
vorranno pernottare presso una delle strutture convenzionate , dovrà
essere
specificato il riferimento al Workshop e alla Dr.ssa Rosa Mininno.