



## CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura  
Biblioteca Civica

# CORSO GESTIONE DELL'ANSIA E TECNICHE DI RILASSAMENTO

Condotto da Federica Garavaglia e Valeria Letizia Garavaglia  
(psicologhe)



- L'ansia, questa sconosciuta: La natura dell'ansia. Stress, ansia, paura e panico. Il valore dell'ansia e della paura nell'evoluzione dell'uomo. Come l'ansia ci aiuta e ci ostacola nella vita quotidiana.
- Rilassare il corpo: In che modo l'ansia si manifesta nel corpo? Come ridurla partendo dal corpo? Esperienze di rilassamento muscolare progressivo
- Rilassarsi attraverso il respiro: Esperienze pratiche e spunti teorici
- Tecniche meditative: Mindfulness (consapevolezza del momento presente) ed esperienze di meditazione
- Tecniche cognitive: Tenere a bada i pensieri ansiogeni, darsi delle priorità, distinguere tra preoccupazioni utili ed inutili
- Tecniche immaginative

**Quando:** martedì 24 febbraio; 3-10-17-24-31 marzo dalle 18 alle 19.30

**Sede:** Centro Civico- p.zza Soldini, 8

**Costo:** € 70

*Numero minimo iscritti: 10*

**Iscrizioni entro: 14 febbraio**

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

[biblioteca@comune.castellanza.va.it](mailto:biblioteca@comune.castellanza.va.it)