

**Studio di Psicologia**  
**Dott.ssa L. Costantino**  
**Via M.D'Azeglio 2/D**  
**25128 Brescia**  
**030-6151949**  
**328-5690880**

## I RELATORI

**Dott.ssa Laura Costantino:** Psicologa, esperta EMDR e Musicoterapeuta. Socia della Società Italiana dell'Ipnosi Clinica A.M.I.S.I. di Milano Attualmente è titolare di uno Studio di Psicologia di Brescia offrendo consulenze psicologiche e psicodiagnostiche, percorsi di rilassamento progressivo psicologico e gruppi di auto-aiuto per persone che soffrono di depressione, ansia e attacchi di panico. Organizza corsi di formazione e laboratori di musicoterapia. E' la psicologa referente dell'Associazione Buildabridge di Philadelphia che si occupa di progetti di arte-terapia nel mondo. E' autrice di diverse pubblicazioni sulla Musicoterapia della rivista "L'Offerta Vocale".

**Dott.ssa Elena Gabrieli:** dott.ssa in psicologia, Musicoterapista. Ha frequentato diversi corsi di Psico-oncologia e di Psicologia Olistica (con utilizzo di tecniche mente-corpo). Attualmente collabora presso lo Studio di Psicologia della dott.ssa Laura Costantino, occupandosi di musicoterapia, corsi di training autogeno e rilassamento progressivo psicologico.

**Giovanni Perretti:** Counselor ad indirizzo Psicosintetico, Iscritto al Registro Italiano dei Counselor S.I.Co. (Società Italiana Counseling). N° A1357. Ha conseguito un Master in P.N.L. ed un Diploma in Bioterapie nella cura dei disturbi Psicici. Ha seguito il percorso triennale di Didattica presso lo studio del dott. Bruno Caldironi. Ha partecipato e diretto convegni, seminari, corsi di Psicosintesi.

**Studio di Psicologia**  
**Dott.ssa Laura Costantino**  
**Via M.D'Azeglio 2/d**  
**25128 BRESCIA**

Tel.: 030/6151949  
Cell: 328/5690880

info@studio-costantino.com  
Www.studio-costantino.com

**Chi si ferma ...si  
salva: perchè è  
importante  
gestire lo  
STRESS...**



**Seminario gratuito di  
discussione sul tema dello  
stress con esperti  
professionisti**

**Giovedì 03 Giugno 2010  
ore 20.30**  
**presso la sede dello  
Studio di Psicologia**



# Stress : saperlo affrontare



Lo **stress** è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico. Il corpo reagisce con uno stato di allarme in cui viene attivata una reazione ormonale di adattamento, che, di per sé, risulta essere funzionale.



Non è dunque la situazione stressogena ad essere negativa, ma la nostra reazione che, a causa di pensieri disturbanti ed ossessivi, rende cronica questa reazione fisiologica di allarme, con notevoli conseguenze sulla salute fisica e psichica della persona (con affaticamento ed indebolimento generali, abbassamento delle difese immunitarie, ecc...).

## Programma

1- Cos'è lo **STRESS CRONICO** ? Cosa comporta a livello psico-fisico?



2- **COSA FARE?**

- Perché cambiare?
- Fare una visita medica.
- Affrontare le situazioni stressanti.
- Gestire le proprie reazioni agli eventi esterni.
- Bloccare il circolo vizioso dello stress.

3- **DIVERSE STRATEGIE PER AFFRONTARE LO STRESS:**

- **PERCORSO DI MUSICOTERAPIA;**
- **TRAINING AUTOGENO;**
- **PSICOTERAPIA IPNOTICA ;**
- **PERCORSO DI PSICOSINTESI.**

L'incontro è gratuito. Per poter partecipare è necessario iscriversi telefonando in studio o mandando un'e-mail.

Numero massimo di partecipanti: 15.



**Chi si ferma ...si salva: perchè è importante gestire lo STRESS...**

**Seminario gratuito di discussione sul tema dello stress con esperti professionisti**

**IL SEMINARIO SI CONCLUDERÀ CON UN BUFFET FINALE**

Studio di Psicologia  
Dott.ssa Laura Costantino  
Via M.D'Azeglio 2/d

Tel.: 030/6151949  
Cell: 328/5690880

info@studio-costantino.com  
www.studio-costantino.com