

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 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.

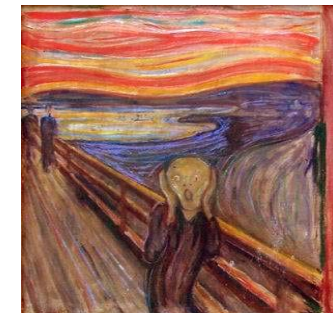
Giovanni Perretti: Counselor ad indirizzo Psicossintetico, Iscritto al Registro Italiano dei Counselor S.I.Co. (Società Italiana Counseling) N° A1357. Ha conseguito un Master in P.N.L. ed un Diploma in Bioterapie nella cura dei disturbi Psicici. Ha seguito il percorso triennale di Didattica presso lo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

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

E vivremo sempre liberi dall'ANSIA



**Seminario gratuito di
discussione sul tema
dell'ansia con esperti
professionisti**

**Giovedì 4 Marzo 2010
ore 20.30**

**presso la sede dello
Studio di Psicologia**



Ansia : come superare il problema



L' ansia è uno **"stato di tensione" diffuso e costante**, caratterizzato da un malessere psico-fisico. E' molto diversa dalla paura, ed è **DISFUNZIONALE**. In genere si manifesta attraverso una **sensazione di pericolo**, con preoccupazioni riguardo a sé, alla propria salute o alle persone care. Si possono



manifestare disturbi gastrointestinali, sudorazione, tachicardia, extrasistoli, disturbi del sonno, dell'alimentazione e difficoltà nel mantenere l'attenzione e la concentrazione. Sono state oggi sviluppate **tecniche psicologiche avanzate** che possono aiutarci nell'affrontare e vincere gli stati d'ansia.

Programma

1- Cos'è l'**ANSIA** ? Come la riconosco?

2- **COSA FARE?**

- Perché cambiare?
- Fare una visita medica.
- Affrontare le situazioni temute.
- Conoscere la propria ansia.
- Affrontare i pensieri dell'ansia.
- Gestire lo stress.
- Controllare l'ansia.



3- **DIVERSE STRATEGIE PER AFFRONTARE L'ANSIA:**

- **PERCORSO DI MUSICOTERAPIA;**
- **TRAINING AUTOGENO;**
- **IPNOSI ;**
- **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.



E vivremo sempre liberi dall'ANSIA
Seminario gratuito di discussione sul tema dell'ansia con esperti professionisti

IL SEMINARIO SI CONCLUDERA' 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