

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, Musicoterapeuta. Ha frequentato diversi corsi di Psico-oncologia e di Psicologia Olistica (con utilizzo di tecniche mente-corpo). Attualmente collabora presso Studio Di Psicologia della dott.ssa Laura Costantino, occupando 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

E liberaci dal male oscuro



**Seminario gratuito di
discussione sul tema della
depressione con esperti
professionisti**

Giovedì 25 Marzo 2010
ore 20.30
presso la sede dello
Studio di Psicologia



Depressione : come superare il problema



La depressione non è, come spesso ritenuto, un semplice abbassamento dell'umore, ma un insieme di sintomi più o meno complessi che alterano anche in maniera consistente il modo in cui una persona ragiona, pensa e raffigura se stessa, gli altri e il mondo esterno.



Gli effetti più rappresentativi sono l'umore depresso per la maggior parte del giorno, una marcata diminuzione di interesse o piacere per ogni attività, con possibile significativa perdita o aumento di peso, insonnia o ipersonnia, affaticabilità e continui sentimenti di auto svalutazione.

Programma

1- Cos'è la **DEPRESSIONE?** Come la riconosco?



2- **COSA FARE?**

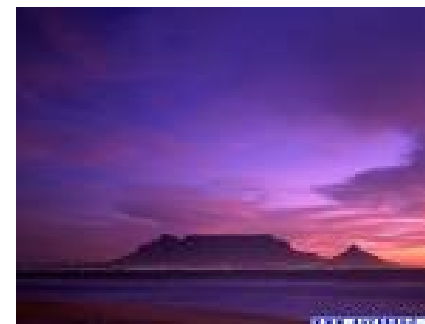
- Perché cambiare?
- Fare una visita medica.
- Affrontare le situazioni temute.
- Conoscere ed affrontare i pensieri disfunzionali.
- Affrontare le relazioni con gli altri.

3- **DIVERSE STRATEGIE PER AFFRONTARE LA DEPRESSIONE:**

- **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.



E liberaci dal male oscuro

Seminario gratuito di discussione sul tema della depressione con esperti professionisti

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