



Incontri di gruppo



ACCENDERE LA VITALITÀ E STIMOLARE IL BENESSERE

Il percorso prevede un ciclo di 10 incontri che, attraverso tecniche di **Psicoterapia Funzionale**, propongono un riaccendere le capacità psicofisiche di **Vitalità** e **Benessere**.

La Vitalità è una capacità psicofisica che coinvolge tutto il nostro organismo: dal neurovegetativo, alle emozioni, dai movimenti corporei alla qualità dei nostri pensieri. È base per affrontare con serenità le sfide della vita.

Vitalità è anche poter **Giocare**. Vivere in modo anche *ludico* relazioni e attività, mantiene giovani, aiuta a riflettere, a immaginare, a rispondere rapidamente ai cambiamenti, coltiva la leggerezza e stempera il peso e la fatica dei tanti impegni.

Elevati livelli di **stress** (in ambito lavorativo o personale) abbassano la Vitalità producendo spossatezza, ansia, irritabilità, scarsa concentrazione, depressione, oltre che disturbi digestivi e intestinali, tensioni muscolari, mal di testa. È importante intervenire precocemente su tali sintomatologie, prima che possano dare vita a disturbi cronici.

CALENDARIO E COSTI

Il Lunedì dalle 18.00 alle 20,00
nelle seguenti date:

- Febbraio, 16
- Marzo, 2, 16, 30
- Aprile, 13, 27
- Maggio, 11, 25
- Giugno, 8, 22

Il costo totale dei 10 incontri è di Euro 300,00 + IVA.

È consigliato un abbigliamento comodo.

REFERENTE

Dr.ssa Emilia Genta

Cell. 328.1187205

psicologiatoscana@libero.it

Tel/Fax 055.4633847-

Gli incontri si svolgono presso l'**Istituto di Psicologia Funzionale di Firenze**, in Viale Spartaco Lavagnini 4, Firenze (zona Piazza della Libertà).