



# 4 incontri per salutare ansia e panico





## KIT PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

**01** COME  
FUNZIONIAMO? VENERDÌ 17/01  
ORE 19-21, ON LINE

Come funziona il nostro sistema nervoso.  
Rispondere non è Reagire. La finestra di  
tolleranza. Pronto soccorso emotivo con esercizi  
di TTP: trauma tapping technique.


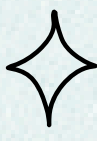
A cura di *Hilary McKown*



**02** RESPIRO DOPO  
RESPIRO  
FACENDO SPAZIO  
E RI-TROVANDO IL  
SÈ RIPOSATO. MERCOLEDÌ 29/01  
ORE 20.30-22,  
IN PRESENZA E ON LINE

Pratiche di respiro e rilassamento profondo



A cura di *Elisabetta Beccaria*



**03** 'AUTO-REGOLAZIONE'  
DOVE LA MENTE TOCCA  
IL CORPO. VENERDÌ 07/02  
ORE 19-21  
ON LINE

L'onda lunga delle tecniche psico corporee 'bottom-up'  
Elementi di Somatic Experiencing.

A cura di *Davide Grazioli*



**04** DIALOGARE ALL'INTERNO.  
DIVENTARE IL DIRETTORE  
D'ORCHESTRA DEL PROPRIO MONDO  
INTERIORE MERCOLEDÌ 19/02  
ORE 20.30-22  
ON LINE

Il metodo del dialogo delle voci per conoscersi meglio.

A cura di *Alberto Pellegrino*

DETTAGLI E PRENOTAZIONI ALLA PAGINA:

[www.naturewalkingyoga.com/nopanic](http://www.naturewalkingyoga.com/nopanic)