



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.


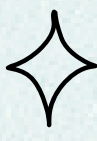
A cura di *Hilary McKown*



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