

# L'Arcobaleno Verticale



*"Ho deciso di essere felice perché fa bene alla mia salute."* Voltaire

## Niente panico... è solo ansia

*Incontri teorico-esperienziali sul tema  
dell'ansia e degli attacchi di panico*

### Meditazione e rilassamento

Rivolgeremo la nostra attenzione al "qui ed ora", al nostro corpo, alle nostre sensazioni ed emozioni. Il rilassamento come strumento per entrare in contatto con se stessi ed imparare a riconoscere le nostre reazioni fisiche ed emotive.

### Ansia ed attacchi di panico

Gli attacchi di panico, conoscerli per imparare a gestirli. A partire dalle origini e dalle tipologie dell'ansia e degli attacchi di panico saranno proposte tecniche per affrontarli.

### Cura e attenzione per la mia vita

#### Di cosa ho bisogno?

Recuperare la visione e la consapevolezza di se stessi, imparare a riconoscere i nostri bisogni ed orientare la nostra vita verso questi.



Incontri per favorire lo sviluppo e la maggiore conoscenza della propria individualità, per acquisire e accrescere una maggiore consapevolezza e padronanza di sé, per apportare miglioramenti alla qualità della nostra vita quotidiana.

Si vuole offrire la possibilità alla persona di acquisire strumenti utili per fronteggiare il disagio in maniera autonoma. L'intento di questo percorso è quello di esplorare il rapporto che abbiamo con noi stessi, per poter fronteggiare al bisogno un disagio. Lo faremo attraverso esperienze di meditazione, respirazione consapevole ed esercizi di creatività.

**Dott. Marisa Stellabotte**  
Psicologa-Psicoterapeuta  
Presidente dell'Associazione  
L'Arcobaleno Verticale

**Tutti gli incontri si svolgeranno presso: Piazza del Popolo 97 stanza 7  
Casa della Cultura Monsummano Terme (PT)**

Tessera associativa € 10,00 solo per i non soci

**Gli incontri saranno realizzati previa prenotazione: Minimo di partecipanti 5**

**Contributo singolo incontro 15 € - Iscrizione a 4 incontri mensili 50 €**

**Per informazioni e prenotazioni:**

compilando l'apposito modulo su: <http://larcobalenoverticale.wixsite.com/larcobalenoverticale/eventi>

scrivendo alla nostra pagina Facebook : <https://www.facebook.com/arcobaleno.verticale.1/>

o contattando via whatsapp o sms il numero : 3470598383