



Lodi, sabato 22/11/2014

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga con Studio di Psicologia Clinica Akoè, presentano:

Stress e ansia: come riconoscerli, gestirli e superarli

Seminario teorico pratico

Riflessioni ed esperienze per riconoscere e affrontare le tensioni prendendosi cura di sé attraverso l'approccio scientifico della psicologia clinica in sinergia con quello olistico dello Yoga.

Relatori: Dott. Claudio Boienti, Psicologo clinico
Vito Accettura, Insegnante Yoga



Attività patrocinate dal Comune di Lodi

Premessa

Palpitazioni, tachicardia, sudorazione e senso di soffocamento, difficoltà di respiro sono solo alcuni dei sintomi più comuni che caratterizzano gli stati ansiosi in generale e in particolare gli attacchi di panico. Il disturbo di panico è una sindrome acuta e cronica, ad alta incidenza epidemiologica, che costituisce, insieme alla fobia sociale e alla depressione, una delle tre maggiori cause d'invalidità della popolazione e, conseguentemente, una delle maggiori fonti di costi sociali, medici e psichiatrici.

Gli stati ansiosi, se prolungati nel tempo, possono essere molto invalidanti a tal punto da degenerare in sindromi molto più complesse e clinicamente rilevanti (attacchi di panico, angoscia, disturbi dell'umore, sindromi depressive). L'importanza del loro riconoscimento e della loro comprensione è la base per un trattamento efficace di tali disturbi, al fine della loro gestione e risoluzione.

L'approccio terapeutico, in particolare quello di tipo psico-corporeo, è molto efficace per superare i disturbi dello spettro ansioso, in quanto fornisce una rinnovata consapevolezza rispetto al proprio sé corporeo ed emotivo, e consente di acquisire validi strumenti di gestione dello stress e degli stati ansiosi in generale.

Obiettivi

Il seminario ha l'obiettivo principale di fare chiarezza rispetto a cosa sono i disturbi dello spettro ansioso, quali sono le possibilità terapeutiche e come è possibile prevenire e gestire tali problematiche.

In particolare si prende in considerazione l'approccio psico-corporeo, che integra le tecniche psicologiche con quelle corporee (esercizi fisici, tecniche di rilassamento, respirazione) per la risoluzione e la prevenzione di tali disturbi.

Obiettivo finale è fornire ai partecipanti la comprensione necessaria alla gestione degli stati ansiosi in abbinamento ad alcune tecniche derivanti dallo Yoga, per fornire un supporto di lavoro completo.

Metodologia

Il seminario è articolato su due approcci: uno teorico ed uno pratico-esperienziale. Nella primo caso vengono illustrate le principali acquisizioni teoriche e cliniche rispetto ai *disturbi d'ansia* in generale e le loro possibili derive (attacchi di panico, depressione ecc.), con uno spazio di condivisione per le esperienze personali dei partecipanti. Nella seconda modalità si presentano alcune tecniche corporee che possono essere utili per la gestione delle problematiche d'ansia e che, sebbene non siano sostitutive della psicoterapia o di altri approcci squisitamente medici, rappresentano un utile supporto alla prevenzione e alla gestione quotidiana degli stati ansiosi.

Destinatari

Persone che hanno sperimentato direttamente i disturbi d'ansia e attacchi di panico oppure interessate in generale ad approfondire tali argomenti.

Tempi e luoghi

Il seminario si svolgerà sabato 22/11/2014 in un'accogliente sala predisposta c/o la Cascina San Leone di Bargano a 10 minuti da Lodi. Al momento dell'iscrizione verranno fornite le indicazioni, molto semplici, per raggiungere il luogo.

Si prevede un numero massimo di 15 partecipanti.

Gli orari previsti sono dalle 10,00/13,00 – 14,30/17,30.

Per facilitare la permanenza e mantenere un clima di cordiale condivisione è stato organizzato un servizio a buffet per la pausa pranzo.

E' necessaria la pre-iscrizione: per questo si prega di contattare le segreterie per tutte le informazioni.

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo e di portare una copertina.

Contatti e prenotazioni

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga, tel. 0371 770737 - www.laboratorioculturayoga.it



info@laboratorioculturayoga.it

Studio di Psicologia Clinica Akoè, Tel. 0371 425603 - www.studioakoe.com



claudio.boienti@studioakoe.com