Il Rilassamento muscolare profondo progressivo

L'incontro sulla pratica del rilassamento muscolare progressivo è il primo di "Curar chi cura", serie di incontri sul benessere che "La Tartaruga" dedica ai familiari e alle persone con Parkinson.

Proponiamo gli incontri "Curar Chi cura" con l'intento di affiancare e sostenere le persone che si trovano nella difficile, complicata (e dolorosa) situazione di vivere con una malattia cronica; siamo convinti che la ricerca del miglior stato di benessere possibile – cioè nonostante le difficoltà - sia strettamente connessa al mantenimento della salute, bene prezioso per tutti.

Il "Rilassamento muscolare progressivo" è una tecnica che aiuta a riconoscere e gestire meglio gli stati di tensione psicofisica.

È un metodo basato sull'esperienza guidata di ascolto del proprio corpo e delle emozioni che - attraverso il rilassamento profondo - riesce a generare e sostenere un adattamento maggiore alle richieste continue e stressanti della vita quotidiana.

Ci incontriamo Sabato 18 gennaio, dalle 10 alle 12, nella palestra del Centro ASBUC di Migliarino.

Portate un plaid o una coperta, grazie!

Moira Marchionni ,Terapista della riabilitazione

Ricordiamo che gli incontri saranno tre , si rivolgono prevalentemente ai caregiver ma sarà comunque possibile partecipare anche con il proprio familiare malato se ritenuto utile e interessante

- Il Rilassamento Muscolare Profondo progressivo, 18 gennaio 2020 ore 10-12
- Lo shiatsu e le proprietà del auto massaggio, 1 Febbraio 2020 ore 10-12
- La corretta alimentazione - informazione e consigli pratici , 8 febbraio 2020 ore 10-12

Il contributo richiesto per la partecipazione dei 3 incontri sarà di € 50,00 persona/coppia, se vorrete partecipare ai singoli incontri il contributo richiesto sarà di €20,00 persona/coppia.

Si prega gentilmente di comunicare vostro interesse e partecipazione entro Venerdì 17 gennaio telefonando al numero 375 6342637 Cristina