



TRAINING
INDIVIDUALI
O IN PICCOLO
GRUPPO



Dott.sa Gloria Galliano
Psicologa
Psicoterapeuta
Cognitivo Comportamentale

cell. 333 2657523
gloria_galliano@libero.it
www.centromedico-orizzonti.com



*Dott.ssa Gloria Galliano
Psicologa Psicoterapeuta*

Impara
come vincere
stress
ansia
e insonnia



TRAINING DI
RILASSAMENTO

TRAINING AUTOGENO

Impara ad autorilassarti con la concentrazione passiva

Il corso si articola in **7 incontri**:

- la calma
- la pesantezza
- il calore
- il respiro
- il cuore
- il plesso solare
- la fronte fresca

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON

Impara a riconoscere e ad allentare le tensioni muscolari per migliorare il benessere fisico e mentale

Il corso si articola in **6 incontri**:

- respirazione e arti superiori
- spalle, collo e dorso
- arti inferiori
- muscoli facciali
- rilassarsi da seduti e in piedi
- rilassarsi in situazioni stressanti

BIOFEEDBACK

Impara a regolare alcune tue funzioni corporee correlate allo stress (es. battito cardiaco) grazie ad un'apparecchiatura elettronica che ti informa in tempo reale sul loro andamento

Al termine di ciascun training avrai imparato il metodo e potrai *usarlo autonomamente* quando ne avrai bisogno