



STUDIO PSICODRAMMA

Dott.ssa Maria Giardini - Psicologa - Psicoterapeuta - Psicodrammatista
Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Veneto n. 3946

GRUPPO DI SOSTEGNO EMOTIVO COL CAMMINO

A partire da MARTEDI' 27 MARZO ore 19.00 - 21.00

Partenza dal Patronato di via Adria, 2 (aula Bergamin)- Padova (zona Paltana)



Se ti senti triste, preoccupato o ansioso, uno dei migliori rimedi naturali è camminare. Allontanati dalla fonte del problema e immergiti nella natura.

Il percorso proposto prevede 1 ora di cammino sugli argini e 1 ora di gruppo di sostegno psicologico, in cui saranno proposte attività per approfondire la conoscenza di sé e degli altri in un clima sereno di condivisione e di ascolto reciproco. Si lavorerà inoltre sul respiro e sul rilassamento (portare tappetino per stendersi a terra, eventuale cambio maglietta).

Non c'è niente di meglio di una bella passeggiata per alleviare il dolore, sbarazzarsi dello stress accumulato e ricaricare le batterie.

Infatti, è noto che l'esercizio fisico, e camminare in particolare, è un'ottima terapia per il trattamento della depressione e dell'ansia. È stato dimostrato che camminare a ritmo sostenuto favorisce il rilascio di endorfine, degli ormoni che ci fanno sentire felici e rilassati, mentre riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

Inoltre, i neuroscienziati della Princeton University ritengono che gli effetti di una sana camminata vadano ben oltre la produzione momentanea di alcuni neurotrasmettitori, ritengono infatti che camminare regolarmente può addirittura contribuire a rigenerare il cervello aiutandoci ad affrontare meglio, e con meno stress, i problemi della quotidianità.

Con l'eventuale supporto di Floriterapia (fiori di Bach) e rimedi naturali – Dott.ssa Daniela Mattiolo - Erboristeria *Natura e Salute*, via Asolo, 11 Padova (zona Paltana)

Per info e iscrizioni: Dott.ssa Maria Giardini cell. 3397408864
info@studiopsicodramma.it - www.studiopsicodramma.it

Contributo: 40.00 euro mensili (4 incontri) + 10.00 euro tessera associativa Nuovi sentieri per la copertura assicurativa.