



# 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' 18 SETTEMBRE 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 rilassamento (portare tappetino per stendersi a terra, eventuale cambio maglietta). Nel corso dell'anno saranno organizzati, in base ai bisogni del gruppo, dei moduli di approfondimento di taglio psicologico, dietistico, erboristico, posturale e altro ancora...***

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 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.