

Uni-ATENeO ® "Ivana Torretta" - Anno Accademico 2011-2012

**LEZIONI DI PSICOLOGIA**

**IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO**

**Corso Pratico di 5 lezioni**

**dr.ssa Anna Galeotti**

**ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone**

Il corso prevede l'introduzione ad una tecnica di rilassamento muscolare adatta ad ogni esigenza e facilmente applicabile anche a domicilio: il rilassamento muscolare è indicato in caso di **tensioni muscolari localizzate e generalizzate, anche connesse a stati ansiosi.**

Il programma vuole fornire le basi esperienziali basilari che caratterizzano il Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson, nonché l'opportunità di confrontare questo approccio con tecniche di rilassamento maggiormente meditative (es. training autogeno), in un percorso di approfondimento che permetta di individuare la tecnica maggiormente adatta a ciascuno.

All'interno del corso verranno fornite schede didattiche, nonché una dispensa con immagini per agevolare il lavoro individuale

**CINQUE LEZIONI PRATICHE DI DUE ORE  
PER UN GRUPPO DI 15 PERSONE**

**Le lezioni si terranno nei seguenti lunedì, ore 16,15-18,15**

**30 gennaio 2012, 6 febbraio 2012, 13 febbraio 2012,**

**20 febbraio 2012, 27 febbraio 2012**

**E' necessaria l'iscrizione. E' previsto un contributo**

**Anna Galeotti - Nerviano**

Psicologa Psicoterapeuta, si è laureata con il massimo dei voti presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore -Mi e specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Ha conseguito un master in Terapia Mansionale dei Disturbi Sessuali e perfezionamento in Approccio Integrato alla Clinica della Coppia.

Attualmente collabora con alcune strutture socio-sanitarie del territorio, tra cui la Fondazione M. Lampugnani ed esercita la libera professione, occupandosi di disturbi psicologici dell'adulto