



# Gruppi di rilassamento



I gruppi di rilassamento hanno come obiettivo quello di allentare le tensioni fisiche e mentali, conoscere e gestire l'ansia, lo stress e la respirazione, le sensazioni di dolore acuto o cronico, i disturbi di natura psicosomatica, recuperare le energie fisiche e psichiche, migliorare l'attenzione, la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo, affrontare problemi legati al sonno o alla stanchezza cronica, affrontare e prevenire l'emicrania, migliorare le prestazioni nello sport, nel lavoro e nello studio.

Questi gruppi non hanno finalità terapeutiche o psicoterapeutiche, ma sono orientati al conferimento di una metodica attraverso la quale trovare benefici sia fisici che psichici.

**I gruppi avranno un costo complessivo di 120 euro con una durata di 10 incontri.**

Tali gruppi saranno guidati dal Dott. Manuele Matera, psicologo psicoterapeuta, esperto di tecniche di rilassamento comparate ed ipnosi ericksoniana, docente presso la Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze.

Alcuni gruppi saranno accompagnati dal Dott. Nicola Gentile, psicologo psicoterapeuta e organizzatore dell'evento.

## **Dott. Manuele Matera**

Psicologo – Psicoterapeuta

Socio fondatore della Società di Psicoterapia Comparata, docente presso la Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze. Esercita da anni la professione presso i propri studi di Pieve a Nievole e Firenze. Esperto di tecniche di rilassamento comparate e ipnosi ericksoniana.

## **Dott. Nicola Gentile**

Psicologo – Psicoterapeuta

Esercita la professione presso i propri studi di Monsummano Terme e Firenze, oltre che partecipare a varie attività ed esperienze legate alla psicologia e psicoterapia su Firenze.

Si svolgeranno presso lo studio del Dott. Nicola Gentile con sede:

**Via 1° Maggio, 160 - Monsummano Terme (Pistoia)**

Per Informazioni telefonare al numero: **338 – 1902790**

Oppure via e – mail all'indirizzo: **gentile.nicola@gmail.com**