

Il servizio di Counselling e Ascolto Psicologico

"Da Soli Mai"

coordinato dalla Prof. Bastianoni



Università
degli Studi
di Ferrara

VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE

PRENDI FIATO!

SEMINARI SULLA TEORIA E LA PRATICA DI UNA RESPIRAZIONE
CORRETTA E CONSAPEVOLE, PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Condotto dalla Dott.sa Silvia Donati

OBIETTIVI:

- Conoscere i principi teorici che stanno alla base di una corretta respirazione;
- Saper individuare ed utilizzare il diaframma per una respirazione salutare;
- Conoscere e praticare alcune tecniche di respirazione per la prevenzione e il controllo di ansia e stress

QUANDO?

Prima parte: 20 Luglio dalle 16 alle 18

Seconda parte: 27 Luglio dalle 16 alle 18

DOVE?

Ci incontreremo su Meet al link che vi sarà dato pochi giorni prima!

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Scrivi a dntslv@unife.it



ATTENZIONE!

Il numero di posti disponibili è limitato (20 posti) e verranno assegnati in base all'ordine di iscrizione o ad esaurimento posti. **Non è possibile iscriversi ad un solo incontro.**