

Il servizio di Counselling e Ascolto Psicologico

"Da Soli Mai"

coordinato dalla Prof. Bastianoni



Università
degli Studi
di Ferrara

VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE DI

TECNICHE DI RILASSAMENTO

SEMINARI TEORICO-PRATICI PER IMPARARE A RILASSARSI E A
MANTENERE LA CONCENTRAZIONE

Condotto dalla Dott.sa Silvia Donati

OBIETTIVI:

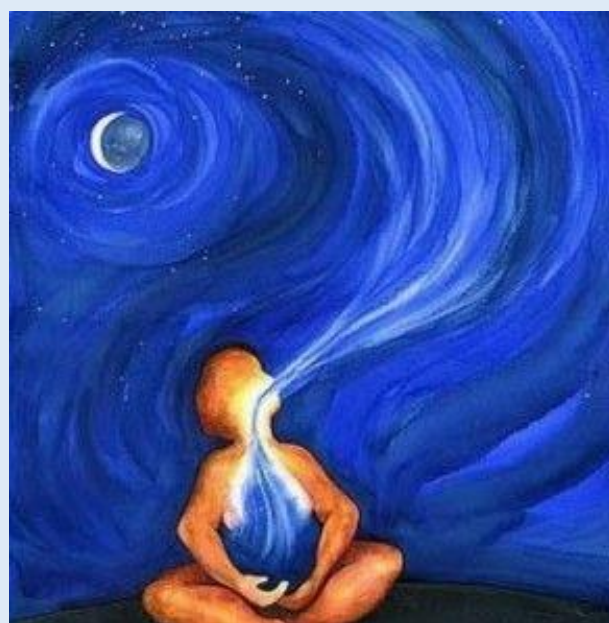
- Acquisire consapevolezza di come il proprio corpo reagisce agli stress;
- Praticare differenti tecniche di rilassamento per la prevenzione e il controllo di ansia e stress

QUANDO? Due differenti opzioni:

- Giovedì 27 Ottobre e 3 Novembre dalle 16 alle 18 (in presenza)
- Lunedì 14 e 21 Novembre dalle 16 alle 18 (online su Meet)

DOVE?

Auditorium in Via Ariosto 35



1. PER INFORMAZIONI E
ISCRIZIONI SCRIVERE A:

dntslv@unife.it