

## VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE DI

# TECNICHE DI RILASSAMENTO

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

Condotta dalla Dott.sa Silvia Donati

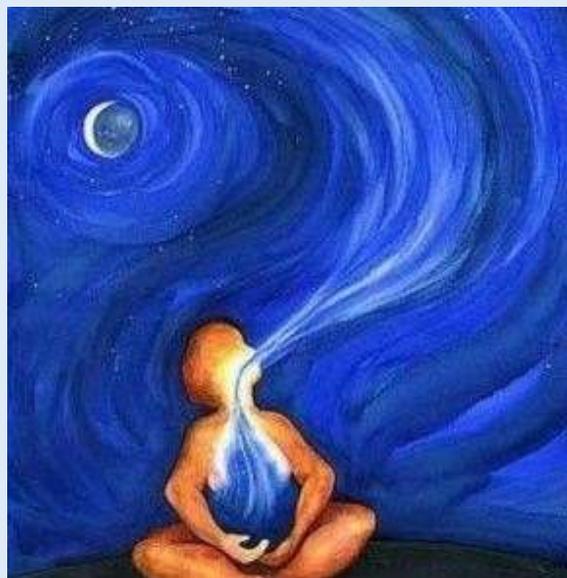
### OBIETTIVI:

- 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

### DI COSA SI TRATTA?

Ti capita di sentirti spesso troppo in tensione anche quando vorresti dormire o staccare la spina? La tua mente e il tuo corpo continuano ad agitarsi e non sai come fermarli?

Nei seminari di tecniche di rilassamento conoscerai i nuovi strumenti per imparare a rilassarti e a concentrarti nello studio in modo più sereno!



### DOVE?

Auditorium in Via Ariosto 35 (no parcheggio disponibile)

NB → abbigliamento comodo consigliato

PER INFO: scrivere a [dntslv@unife.it](mailto:dntslv@unife.it)

PER ISCRIZIONI: seguire il link  
<https://forms.gle/Msc1SbsqkExapke99>

NB: è possibile iscriversi ad un seminario entro 5 giorni prima del primo incontro, oppure finchè non saranno esauriti i posti (25 max)