

**WORKSHOP**

# **COACHING DI STRESS MANAGEMENT**

**Scegli la direzione giusta: RIVOLGITI AL CORPO!!!!**

## **2 INCONTRI TEORICO-PRATICI DI BREATH-WORK**

**TECNICHE PSICOCORPOREE RESPIRATORIE DI RIEQUILIBRIO  
PSICOSOMATICO**

**APPRENDERE CONSAPEVOLI STRATEGIE**

**GESTIRE VELOCEMENTE IN OGNI MOMENTO E IN OGNI DOVE GLI EFFETTI  
NEFASTI DELLO STRESS E MANTENERE LO STATO DI SALUTE E BENESSERE FISICO  
E PSICOLOGICO**



**PRESSO**

**Studio di Fisioterapia Sistemica Alessandra Brogi**

**viaCataliotti,16 Montevarchi cell 3395731379**

**email [fisioterapiaolistica@gmail.com](mailto:fisioterapiaolistica@gmail.com)**

***“ GESTIRE LE EMOZIONI GOVERNARE LE CRISI  
RIDURRE GLI STRESS  
PER AGIRE E NON ESSERE AGITO “***

**IL CORSO SI PROPONE L'OBIETTIVO DI :**

**□ FORNIRE UNA PRATICA CORPOREA NEURO PSICO MOTORIA  
DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO BASATA SU TECNICHE DI  
RESPIRAZIONE □ **BREATH-WORK****

- DI FACILE ESECUZIONE**
- DI BREVISSIMA DURATA**
- DI IMMEDIATO EFFETTO**



**CON LO SCOPO DI :**

**□ INTERVENIRE SUI SISTEMI NEURO-PSICO- IMMUNO-  
ENDOCRINI E BIOMECCANICI POSTURALI DI ADATTAMENTO  
DELL'ORGANISMO E QUINDI DELLA PERSONA**

**Conduce**  
**DOTT.SSA ALESSANDRA**  
**BROGI**  
**Fisioterapista**

## **PROGRAMMA:**

### **Parte teorica:**

#### **DALLO STRESS AL SINTOMO.....**

**-Meccanismi Fisiopatologici indotti dallo stress sul sistema neurovegetativo e le sue conseguenze**

- **FISICHE**
- **PSICO-EMOZIONALI**

### **Parte pratica:**

#### **...E RITORNO**

**Modalità d'uso della respirazione come antidoto**

**Scelta esecuzione e indicazioni delle**

**Tecniche psicocorporee respiratorie in caso di:**

- **situazioni di forte stress**
- **presenza di sintomi di tipo neurovegetativo**
- **difficoltà del sistema cardiorespiratorio**
- **disturbi del sistema digerente**
- **squilibri ormonali**
- **alterazioni del bioritmo sonno -veglia**
- **sintomi del sistema muscolo scheletrico e squilibri posturali**
- **difficoltà di gestione emozionale / relazionale**
- **richiesta di potenziamento cognitivo**



## **DATE E ORARI**

**due opzioni di workshop**

**GIOVEDÌ 20 MARZO e**  
**GIOVEDÌ 3 APRILE**  
**dalle ore 19:30 alle ore 21:00**

**SABATO 22 MARZO e**  
**SABATO 5 APRILE**  
**dalle ore 930 alle ore 11:00**

**Iscrizione obbligatoria**

**Aperto agli adolescenti dai 17 ai**  
**20 aa sconto del 50%**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**  
**RIVOLGERSI A**

**ALESSANDRA BROGI**  
**cell 3395731379**  
**email fisioterapiaolistica@gmail.com**