



### **Gruppo di supporto per le problematiche legate all'insorgenza e alla persistenza di stati ansiosi.**

Attraverso la pratica di tecniche psicocorporee, di visualizzazione guidata e di mindfulness si affronteranno le questioni che scatenano lo stato ansioso imparando progressivamente a gestirlo e a ridurre gli effetti invalidanti nella vita quotidiana.

Scopriremo come attingere alle nostre risorse personali per trovare una risposta individuale, originale e naturale a questo disagio interiore sempre più diffuso, tornando a essere padroni del nostro stato interiore.

Il gruppo sarà centrato sulla condivisione e sul supporto reciproco dei vari partecipanti coadiuvati dall'intervento di uno psicoterapeuta transpersonale nell'esecuzione delle pratiche e nella gestione delle problematiche personali più delicate.

Si consiglia un abbigliamento comodo.