



Il RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO è stato ideato dal fisiologo E. Jacobson ed è una tecnica di rilassamento semplice che può essere appresa da tutte le persone di ogni età.

Consiste in una serie di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli. Attraverso questi esercizi la persona diventa più consapevole del proprio corpo e impara a rilassarsi.

Questa tecnica, scientificamente provata, è utile per aumentare il proprio benessere psico-fisico.

Il programma del corso prevede **6 incontri della durata di un'ora l'uno a cadenza settimanale:**

I incontro: esercizio degli arti superiori

II incontro: esercizio degli arti inferiori

III incontro: esercizio del tronco

IV incontro: esercizio del collo

V incontro: esercizio della regione occhi

VI incontro: esercizio dei muscoli facciali

Il corso può essere individuale oppure di gruppo in base alle esigenze dei partecipanti.

Per maggiori informazioni e prenotazioni, contattare la
Dr.ssa Isabella Brega al numero di telefono: **328 2366716**
oppure all'indirizzo mail: **psicologabrega@yahoo.it**
www.tecnichedirilassamento.wordpress.com