

# RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

GIOVEDI' 29 OTTOBRE ORE 18:00 – 19:30  
PRESSO CENTRO NUTRIBIOS

Il Rilassamento Muscolare Progressivo è una tecnica che, partendo dalla distensione dei muscoli sottoposti al controllo della volontà, rilassa tutto il corpo coinvolgendo anche il sistema nervoso e quello circolatorio.

Fu Edmund Jacobson, medico all'Università di Harvard, a scoprire negli anni Venti la validità di questa tecnica.

È facilmente apprendibile ed è adatto a tutte le età, già con i primi esercizi è possibile percepire il rilassamento, che si ottiene con esercizi di tensione e distensione dei muscoli volontari.

Una volta appreso bene si può esercitarlo in qualsiasi momento della giornata e ovunque.

Gli esercizi si possono fare tranquillamente durante una situazione di stress, in momenti di nervosismo o di tensione in generale, di sera per creare un benessere interiore, o per prevenire e prepararsi a situazioni difficili.

È CONSIGLIATO UN ABBIGLIAMENTO COMODO



**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CONTATTARE:**

**DOTT.SSA PAOLA BATTIVELLI 328.0452971**

**Email: [paola.battivelli@libero.it](mailto:paola.battivelli@libero.it)**

**DOTT.SSA VERENA E. GOMIERO 328.2678803,**

**Email: [info@drssagomiero.it](mailto:info@drssagomiero.it)**

**COSTO DELL'INCONTRO 70.00 EURO**