

Chi siamo

InContatto è un **Centro per lo Sviluppo ed il Benessere Psicologico** che nasce dal desiderio di un team di psicologhe di realizzare uno spazio dedicato a coloro che vogliono prendersi cura del proprio benessere recuperando un equilibrio armonico tra mente, corpo e spirito.

Vivere in contatto con se stessi è prima di tutto un invito a coltivare pienamente le proprie **potenzialità** e riattivare le proprie **risorse** sopite, essendo pienamente consapevoli dei propri **bisogni**, in una dimensione di **cura** e di **attenzione** verso se stessi.

Nella convinzione che sia importante restituire alla persona il "potere" di realizzare il suo benessere personale, la nostra attività professionale mira a mettere **l'individuo al "centro"** del suo percorso di crescita, che non si traduce solo in un contenimento del disagio, ma in una **ricerca attiva e consapevole delle proprie risorse per migliorare la qualità della propria vita**.

Il Centro InContatto offre servizi per il **benessere psicologico, corporeo e relazionale**, attraverso percorsi sia individuali che di gruppo, che mirano all'integrazione e alla crescita personale.

Lo scopo è dare alla persona la possibilità di sperimentarsi e sviluppare la sua capacità creativa di affrontare gli ostacoli e migliorare la qualità della propria vita.

Per contattarci e per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative è possibile iscriversi alla newsletter mandando un'email all'indirizzo:
info@centroincontatto.it

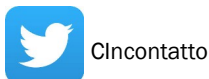
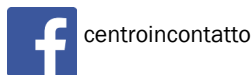
A cura di



**Centro per lo Sviluppo e
il Benessere Psicologico**

mobile 392 9292955
email info@centroincontatto.it

web www.centroincontatto.it



Percorso esperienziale di
benessere psico-fisico

BEN-ESSERE AL PARCO

Gestire lo stress ritrovando
un contatto armonico
con se stessi



ESTATE 2015

Benessere del corpo e della mente

La ricerca di uno stato di benessere è un percorso personale, che richiede attenzione verso se stessi ed impegno nel migliorare le proprie abitudini e alcuni aspetti della vita quotidiana, che ostacolano il nostro “star bene”. Promuovere la salute e l'equilibrio psico-fisico significa contribuire quindi allo sviluppo del nostro potenziale umano. Attraverso un lavoro di integrazione psico-fisica, è possibile riscoprire nuove risorse e potenzialità, facendo esperienza della relazione mente-corpo.

Il percorso rappresenta un'occasione di benessere, uno spazio per recuperare energie, rilassarsi ed entrare in contatto con il proprio corpo in modo piacevole e divertente.

Il percorso è dedicato a chi si sente stanco o ha tensioni muscolari, a chi sente lo stress da lavoro e vuole liberarsene, a chi desidera ritrovare la capacità di sentirsi bene nel corpo.



In che modo?

Attraverso l'utilizzo di tecniche corporee, immaginative ed espressivo-creative, i partecipanti sperimenteranno un contatto più autentico con se stessi, impareranno a riattivare le risorse personali, stimolando uno stato di maggior rilassamento psico-fisico, di creatività e consapevolezza di sé e delle proprie emozioni.



Si lavorerà in particolare attraverso respirazione, tecniche di rilassamento (Body Scanner, metodo Jacobson, rilassamento frazionato, Training autogeno), esercizi bioenergetici, tecniche di visualizzazione creativa e sogno guidato, tecniche espressivo-creative.

Il percorso permetterà ai partecipanti di comprendere come “funzionano” i propri personali meccanismi di distress, e come gestirlo per trasformare lo stress da nemico ad alleato,

In particolare lavoreremo per:

- imparare a conoscersi attraverso il corpo;
- alleggerire lo stress, sciogliendo le tensioni fisiche e mentali;
- esplorare la propria dimensione emotiva e le proprie potenzialità di auto-espressione creativa attraverso il corpo;
- recuperare energia, vitalità e buonumore;
- favorire la prevenzione di problemi psicosomatici;
- sperimentare il piacere del contatto consapevole con il proprio corpo;
- dedicarsi uno spazio di cura e di attenzione.

Dove e quando

Il percorso si svolgerà presso il Parco di Villa Pamphili, a cadenza settimanale per un totale di 5 incontri.

Per informazioni e prenotazioni

mobile 392 9292955

mail info@centroincontatto.it