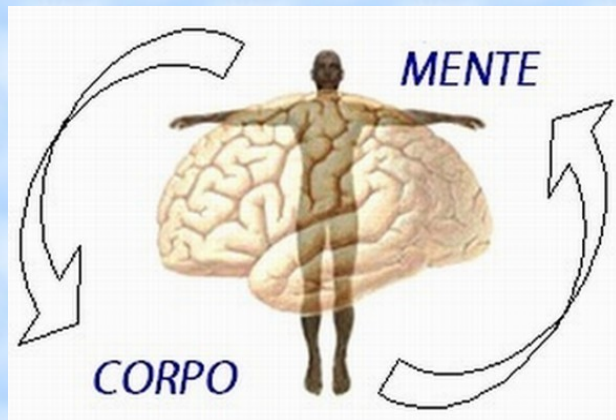


La scienza moderna è arrivata a dimostrare in modo inequivocabile, l'inscindibile interazione mente-corpo per la quale, tra l'altro, atteggiamenti mentali e stati emotivi positivi, possono influire sull'attività biochimica dell'organismo, agevolando i processi di guarigione, il mantenimento della salute ed il ringiovanimento.

Questo significa che le nostre esperienze influenzano il funzionamento del nostro organismo nella sua totalità, sul piano fisico, emotivo e mentale.



Culturalmente, siamo abituati a trascurare il nostro mondo interiore e a ricordarcene solo quando diviene fonte di disagi, ansia, tensioni, depressione, paura e così via.

Allo stesso modo siamo abituati a trascurare i ritmi naturali del nostro organismo e a riconoscerli solo quando avvertiamo dei sintomi di disagio.

Il percorso propone **“UNA NUOVA VISIONE”**

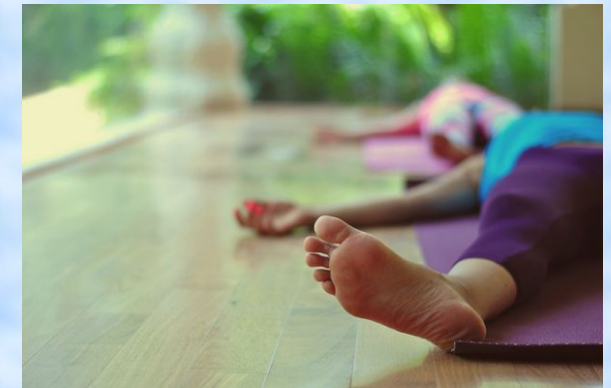


Durante il percorso, basato sull'esperienza interiore, sul contatto con le forze della natura, sulla consapevolezza delle nostre dinamiche, impareremo a rispettare i nostri ritmi naturali, a valorizzare le nostre qualità e trasformare i nostri disturbi in potenzialità, a prendere le giuste distanze dai contenuti mentali, emozionali e sensoriali, a incrementare la consapevolezza del corpo e delle sue sensazioni ed entrare in uno stato di coscienza capace di offrire benessere e rilassamento.

Perché il gruppo?

Non sempre si vuole o si può seguire una percorso individuale, e altrettante volte potrebbe non essere la via ideale.

Per questo motivo diviene fondamentale individuare un ambiente adatto a mettere in gioco le proprie risorse con lo scopo di affrontare e superare i momenti di disagio in cui tutti, indistintamente, potremmo trovarci, senza lasciare che quel disagio cronicizzi in malattia.



Attraverso il progetto **“L'ARTE di PRENDERSI CURA del SÉ”** (una serie di incontri di gruppo, a cadenza mensile), si vuole dare la possibilità di entrare in contatto con sé stessi in maniera semplice e immediata. Permettendo, quindi, l'evoluzione individuale attraverso un viaggio alla scoperta del proprio inconscio, accompagnati dalla presenza partecipata del conduttore (psicologo-psicoterapeuta) capace di far emergere quel “linguaggio segreto” e offrendo la possibilità di analisi attraverso le analogie simboliche mente-corpo.

STRUMENTI

- Pratiche di rilassamento psico-corporeo
- Visualizzazioni di riequilibrio generale
- Respiro circolare
- Ascolto
- Condivisione
- Musica
- Vocalizzazioni

Queste sono alcune delle possibili chiavi attraverso cui poter integrare i piani del sentire, dell'agire e del pensare, per arrivare allo scioglimento dei nodi conflittuali del passato e dei modelli acquisiti.



A CHI È RIVOLTO

- a coloro che desiderano sperimentare delle tecniche per rilassarsi, auto-osservarsi e per attingere alle proprie risorse interiori;
- a chi cerca strumenti e metodi per ridurre ansia, stress, preoccupazioni, ecc.;
- ai "ricercatori interiori".



Dott. Roberto Ercolani
psicologo psicoterapeuta

Esperto in EMDR,
counseling sessuologico,
ipnosi e psicosomatica

Laureato in Psicologia Clinica presso l'Università degli studi di Padova, specializzato in Psicoterapia Psicodinamica, ho collaborato dal 2001 al 2009 con il Centro di Medicina Psicosomatica dell'A.O. "Ospedale San Carlo Borromeo" di Milano. Sono membro fondatore del Gruppo di studi e ricerca Pro.Me.Te.O. (www.psicomatica.org). Ho fatto parte, per il triennio 2009-2012, del Direttivo dell'Ordine degli Psicologi di San Marino. Attualmente sono coordinatore della sezione SIMP – Naviglio Grande di Milano.

Insieme alla dottoressa Luisa Merati, ho curato la stesura del "Manuale pratico di ipnosi clinica e autoipnosi" ed. edra (2015).



CON IL PATROCINIO DELLA
SEGRETERIA DI STATO ALLA
SANITA' E SICUREZZA SOCIALE

«L'ARTE di PRENDERSI CURA del SÉ»

**Come padroneggiare ansia e
stress in tempo di crisi**

Ciclo di incontri di gruppo,
a cadenza mensile, finalizzati alla
ricerca del benessere psico-fisico.

**CHIAMA PER FISSARE IL
TUO COLLOQUIO GRATUITO
e avere maggiori informazioni**



www.psicologoweb.net
Segreteria 0549.887412
Via Ca' dei Lunghi, 136
Cailungo - RSM

Dott. Roberto Ercolani 349.3520327
roberto.ercolani@psicologoweb.net

"Ci sono sempre due scelte nella vita:
accettare le condizioni in cui viviamo o
assumersi la responsabilità di cambiarle"
Denis Waitley