

BENESSERE IN MOVIMENTO

A cura di Adriana Bettoso

IL CAMMINO IN NATURA PER DIMINUIRE LO STRESS

Uno dei modi per riuscire a diminuire lo stress è quello di immergersi nella natura, camminando nei boschi, respirando e connettendosi con quello che ci circonda, togliendo così i pensieri ricorrenti, le preoccupazioni e le tensioni del corpo.

Perché il camminare è terapeutico, è atto curativo di per sé, l'uomo lo sa da sempre.

Solvitur ambulando dicevano gli antichi, camminando si risolve.

Se ti senti sempre tesa e contratta, se sei spesso con i nervi a fior di pelle e perdi facilmente la pazienza, se ti senti sopraffatta e sovraccaricata, se hai difficoltà a digerire, mal di stomaco,

se senti "un gran peso sulle spalle", se senti che ogni cosa ti comporti uno sforzo notevole, se ti senti confusa e manchi di attenzione e di concentrazione, se fai sempre le cose di corsa perché sembra che il tempo di manchi sempre

.....allora è giunto il momento di intraprendere un percorso per diminuire lo stress, affinché la tua salute fisica e psichica ne trovi giovamento ma anche la tua vita lavorativa e relazionale sia migliore e più serena.

Ti propongo un percorso per diminuire lo stress da effettuare immerso nella natura, camminando per i sentieri del Carso, integrato da incontri di movimento corporeo anti-stress effettuati in sala.

Il progetto è rivolto a gruppi di 8/10 persone.

Prevede 6 uscite sui sentieri del Carso di facile e media difficoltà, della durata di circa 3 ore e inoltre prevede 4 laboratori di lavoro corporeo anti-stress che si svolgeranno presso Psychealòs.

Le uscite si svolgeranno il sabato mattina, mentre i laboratori si svolgeranno di giovedì con orario 19 - 20.30. E' previsto un incontro iniziale individuale per valutare lo stress attuale, seguirà una rivalutazione dello stress alla fine del percorso.

Il costo è del laboratorio è di € 250,00.



Per info e iscrizioni inviare una mail a adrianabettoso@gmail.com

Altrimenti chiamare al
348 0696970

Il Laboratorio è rivolto ai soci di Psychealòs (è possibile iscriversi direttamente in loco con la quota associativa annua di 10 euro)

Via Felice Venezian 2, Trieste

Presentazione del
Laboratorio giovedì 6
febbraio
ore 19.00

Le date
sono le seguenti:
Uscite in Carso il sabato
mattina: 15/02, 22/02, 01/03,
08/03, 29/03, 05/04
Laboratorio in sala giovedì sera:
20/02, 06/03, 27/03, 10/04