



# Ipnorilassati

Regalati una serata speciale, dedicandoti novanta minuti di benessere psicofisico nel centro psicologico Psymind

**giovedì 24 ottobre 2019 h 19-20:30**

**Rilassamento profondo dal vivo, file audio per riviverlo a casa.**

Concediti una pausa rigenerante, imparando una tecnica scientificamente valida per aiutarti a gestire lo stress di tutti i giorni. Sciogli le tue tensioni fisiche e allenta le tue preoccupazioni personali attraverso un'esperienza immaginativa guidata. Tutto insieme a un piccolo gruppo di persone come te. Divertiti e portati a casa una semplice ed efficace pratica per vivere meglio.

## Programma del workshop

Ogni serata prevede una duplice sessione di rilassamento profondo.

Tra le due esperienze guidate è piacevole trovare il tempo per condividere verbalmente le proprie immagini mentali e ascoltare il vissuto di ciascuno dei partecipanti.

L'obiettivo di Ipnorelax è ottenere una maggiore distensione mentale e fisica con l'impiego di tecniche immaginative, di decontrazione muscolare e di de/rifocalizzazione dell'attenzione.

Ipnorelax è una misura efficace di contrasto dello stress, può alleviare sintomi d'ansia e depressione, stabilizzare il ciclo sonno-veglia e soprattutto è piacevole, semplice e privo di controindicazioni.

Cosa ne diresti di prenderti una vacanza istantanea? Ipnorelax è un modo per restare dove sei e allo stesso tempo partire e viaggiare, ottenendo gli stessi benefici psicofisici di una vacanza reale. Farai esperienza di quanto la tua mente è potente nell'influenzare i tuoi cambiamenti. Anche fisici.

[Conduce il workshop il dott. Alessandro Calderoni \(psicologo clinico, psicoterapeuta e ipnologo\).](#)

## Prossime Date

Giovedì 24 ottobre, h 19.00–20.30

## Iscrizioni

*Basic:* partecipazione alla serata (50 euro).

*Regular:* partecipazione alla serata, file audio per il relax domestico (70 euro).

*Super:* partecipazione alla serata, file audio per il relax domestico, apprendimento della tecnica di autoipnosi al termine del percorso collettivo (100 euro, max 5 persone).



[www.psymind.it](http://www.psymind.it)

POSTI LIMITATI (min 4 max 10): PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Email: [info@psymind.it](mailto:info@psymind.it)

Telefono: +39 02 87198177

Sede workshop: Psymind, via Madonnina, 17/B – Novate Milanese (MI)