



# Tecniche di rilassamento e di immaginazione guidata

*Gruppo aperto, rivolto alle persone che hanno completato il percorso nei gruppi di sostegno psicologico*

**martedì dalle ore 11,00 alle 12,00**

A cura di:

**Paola Bertolotti**

*Psicologa e psicoterapeuta, lavora a Brescia come libera professionista in clinica e psicoterapia individuale e di gruppo.*

*Socio dell'Aidap, associazione per i Disturbi Alimentari di Verona.*

*Autrice di pubblicazioni relative alla psicooncologia.*

*Ha costruito e definito metodologie di lavoro trasmissibili di conduzione de i Gruppi di Sostegno psicologico per donne colpite dal cancro ed è corresponsabile delle attività di Ricerca e Formazione dell'Associazione.*

*Vice direttore della rivista Attive.*

*Collabora con Attivecomeprima dal 1991.*

L'attenzione che Attivecomeprima pone da sempre ai bisogni delle persone che vivono l'esperienza del cancro, porta a pensare a strumenti sempre più efficaci e specifici per garantire un sostegno psicologico articolato durante tutto il percorso di malattia.

L'obiettivo è quello di riattivare quante più possibili risorse personali, fisiche ed emotive per consentire il passaggio dalla sensazione di vulnerabilità e di incertezza, derivata dall'impossibilità di contenere dentro di sé l'esperienza dolorosa della malattia e delle sue incognite, alla possibilità di farla propria, di elaborarla e di trovare un senso personale ed evolutivo all'esperienza. E questo indipendentemente da quanto potrà accadere e dalle condizioni fisiche del momento.

Riservato a chi, dopo aver concluso il percorso nei gruppi di Sostegno Psicologico, desidera apprendere una straordinaria tecnica psico-corporea, ispirata al Training Autogeno di Schulz, finalizzata a promuovere :

- una maggiore armonia e tranquillità d'animo
- una riduzione dell'ansia
- uno scioglimento delle tensioni
- la capacità di gestire meglio le proprie emozioni in situazioni critiche
- un approccio più pacifico verso la vita e le sue complicate esperienze.

**ATTIVE**  
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

**Associazione fondata nel 1973 a sostegno globale delle persone colpite dal cancro.**