Lo Studio di Psicodramma di Padova, in collaborazione con lo studio CEMI, l'associazione Casa Azzurra e l'associazione Nuovi sentieri A.S.D., propone a grande richiesta la seconda edizione di

CAMMINA CON NOI!!

GRUPPO DI SOSTEGNO EMOTIVO COL CAMMINO

A partire da MERC.25 SETTEMBRE ore 19.15-21.00

Partenza tutti i <u>Mercoledì</u> dal Patronato, via Adria, 2 - Padova (zona Paltana)

Se ti senti triste, preoccupato o ansioso, uno dei migliori rimedi naturali è camminare. Allontanati dalla fonte del problema e immergiti nella natura.

Il percorso proposto in collaborazione con i professionisti dello Studio Cemi, prevede 1 ora di cammino sugli argini della Paltana e 1 ora di rilassamento e stretching. Nel corso dell'anno saranno organizzati, in base ai bisogni del gruppo, dei moduli di approfondimento di taglio psicologico, dietistico, erboristico, posturale, olistico e altro ancora...

Non c'è niente di meglio di una bella passeggiata per alleviare il dolore, sbarazzarsi dello stress accumulato e ricaricare le batterie. Infatti, è noto che l'esercizio fisico, e camminare in particolare, è un'ottima terapia per il trattamento della depressione e dell'ansia. È stato dimostrato che camminare a ritmo sostenuto favorisce il rilascio di endorfine, degli ormoni che ci fanno sentire felici e rilassati, mentre riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

Per info e iscrizioni: Dott.ssa Maria Giardini, psicologa-psicoterapeuta cell. 3397408864 info@studiopsicodramma.it - www.studiopsicodramma.it

Contributo: *40.00 euro mensili (4 incontri) + 10.00 euro tessera associativa Nuovi sentieri per la copertura assicurativa.*