



Luna
® 2002 **terapia**
PREVENZIONE SECONDO NATURA

Lo stress è una risposta psicofisica dell'organismo che deve adattarsi a certe situazioni emotive, sociali e ambientali. Infatti il corpo attraverso lo stress riceve una spinta per agire a diversi stimoli che provengono sia dall'interno che dall'esterno del corpo. Quando gli stimoli sono eccessivi si verificano diversi disturbi come l'ansia, la preoccupazione, il disagio e l'insonnia. In questo seminario si affrontano le problematiche fisiche come il mal di testa, il dolore alla schiena e al collo, la tachicardia, il sonno e altri problemi. Si approfondiscono i sintomi psicologici come il digrignare i denti, l'uso di alcolici, la fame nervosa. Si trattano gli stati emozionali come il pianto, la rabbia, la solitudine, l'infelicità. Si esaminano i sintomi cognitivi come la difficoltà a prendere delle decisioni, la mancanza di creatività, la perdita di memoria.

Come si cura lo stress? Durante il seminario si usano delle tecniche di rilassamento, la meditazione guidata, le essenze dell'anima e la musicoterapia.



Seminari

Durata: 3 ore

Costo: € 60

**STUDIO
DOTTORESSA
BOTTAZZI**

**Consulenza Benessere
Tecniche BIONaturali**


Piazza Stradella, 1

Ponte Taro (PR)

Info: 351.8343244

www.studiodottoressabottazzi.it

info@studiodottoressabottazzi.it

  **Dottorressa Bottazzi**

LA LUNA NELL'INSONNIA E NELLO STRESS®