

# **Roseto degli Abruzzi. In partenza a Roseto il progetto “SempliceMente RilassaTi” Percorso di benessere, rilassamento e crescita personale**

Sta per partire a Roseto, in località Cologna, l'iniziativa 'SempliceMente RilassaTi', un progetto di prevenzione del disagio e soprattutto di promozione della salute psico-fisica ideata dalle Psicologhe Dott.ssa Luisa Del Nibletto e Dott.ssa Elena Aloisi con la collaborazione dell'Associazione ONLUS "Prossimità alle Istituzioni" e della Società Sportiva e di promozione sociale Bruni Pubblicità Atletica Vomano. I rappresentanti delle associazioni promotrici hanno da subito mostrato entusiasmo: il Dott. Domenico Trozzi, Presidente di "Prossimità alle Istituzioni" e Commendatore dell'ordine della Repubblica Italiana, impegnato da anni in attività di reinserimento socio-culturale dei minori in situazione di disagio sociale e il Dirigente Sportivo della Bruni Pubblicità Atletica Vomano, Gabriele Di Giuseppe, da sempre promotore attivo di attività rivolte al sociale, sportive e non, sostengono l'importanza di queste attività in un'ottica di prevenzione del disagio e di intrattenimento mirato, che coinvolge adulti e bambini in un percorso di benessere, rilassamento e crescita personale per la promozione del benessere psico-sociale.

Il progetto riguarda l'attivazione di diversi incontri rivolti sia agli adulti sia ai bambini da 5 a 12 anni; gli incontri con gli adulti riguarderanno l'apprendimento del Training Autogeno, sia in termini teorici (corso intensivo) sia in termini pratici (corso intensivo e incontri individuali o di gruppo). Invece gli incontri con i bambini consisteranno in racconti di favole per la crescita e giochi di rilassamento per aiutare i bambini ad acquisire un graduale autocontrollo razionale e a perseguire un certo grado di serenità attraverso la propria capacità di pensare in modo positivo e costruttivo.

In generale le tecniche di rilassamento aiutano a distendere l'organismo diminuendo lo stress muscolare e mentale, favoriscono inoltre una buona qualità dell'ascolto, una maggiore partecipazione e un aumento della ricettività. Sono importanti anche per la memoria, la concentrazione permettendo quindi di migliorare la qualità dell'apprendimento, di canalizzare le energie, regolare il livello di attivazione e in generale inducono un benessere globale.

Gli incontri di **Training Autogeno** per adulti si terranno 1 volta a settimana (10 sedute in totale), al costo di 10 €/incontro (per gli incontri di gruppo) e di 45 €/incontro (per gli incontri individuali), a partire dal 20 febbraio 2014.

Il **Corso Intensivo di Training Autogeno**, rivolto a sportivi, dirigenti sportivi, allenatori, psicologi e a chiunque fosse interessato ad apprendere questa tecnica, si terrà il 15 marzo 2014 al costo di partecipazione di 35 €.

I **Giochi di rilassamento e racconto di favole per la crescita personale** rivolti ai bimbi si terranno 1 volta a settimana, al costo di 15 €/mese a partire dal 20 febbraio 2014.

Gli incontri si terranno presso la sede dell'Associazione "Prossimità alle Istituzioni" sita a Roseto degli Abruzzi, Loc. Cologna, via Cerulli, 14 A (TE).

Sono già aperte le iscrizioni, vi aspettiamo!

Per informazioni e prenotazioni scrivere a [semplicementepsicologia@hotmail.it](mailto:semplicementepsicologia@hotmail.it) o chiamare:

Dott.ssa Elena Aloisi: 3899944243

Dott.ssa Luisa Del Nibletto: 3456419446