

# Musicoterapia e rilassamento

*le note del benessere*

Ridurre lo stress e favorire la relazione con sé e con gli altri attraverso la **MUSICOTERAPIA RECETTIVA**, basata su proposte d'ascolto mirate ed il supporto psicoterapico

6 incontri di gruppo - durata 1,30

- \* favorire il rilassamento psicofisico
- \* sostegno alla consapevolezza di sé in relazione al gruppo
- \* sostegno e rafforzamento, accettazione di sé, presupposto per liberare nodi e conflitti
- \* intensificare la capacità di vivere in sintonia con i propri sentimenti ed esprimerli attraverso l'attivazione e l'apertura di processi comunicativi ed emozionali

Gli incontri sono condotti dalla psicoterapeuta e dalla musicoterapista  
-attivazione percorso minimo 4 partecipanti

CENTRO L'AQUILONE  
VIA ROSSINI 14 ALBA

info

[aquilonealba@gmail.com](mailto:aquilonealba@gmail.com)

Tempo per te

