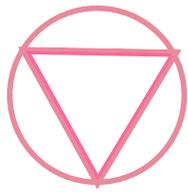


Amigoni Martina
Psicologa Clinica



MODULO 7

PSICO NEURO YOGA





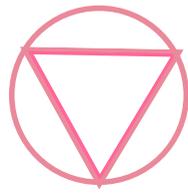
PSICO NEURO YOGA

Amigdala e Corteccia Prefrontale
Lasciare Andare L'ansia

***Quali effetti ha suscitato in te la
pratica?***

***Prendi nota delle sensazioni
provate prima durante e dopo,
in forma scritta o registrandole
nella tua mente.***





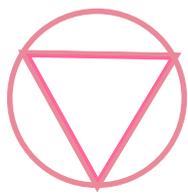
PSICO NEURO YOGA

1. Pratica Attivante

Quali effetti ha suscitato in te la pratica?

Prendi nota delle sensazioni provate prima durante e dopo, in forma scritta o registrandole nella tua mente.





PSICO NEURO YOGA

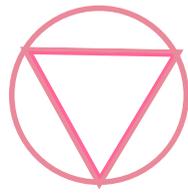
Il Nervo Vago

Rilassamento Profondo

Quali effetti ha suscitato in te la pratica?

Prendi nota delle sensazioni provate prima durante e dopo, in forma scritta o registrandole nella tua mente.





PSICO NEURO YOGA

2. Pratica Rilassante

Quali effetti ha suscitato in te la pratica?

Prendi nota delle sensazioni provate prima durante e dopo, in forma scritta o registrandole nella tua mente.



CHI SONO



Dott.ssa Amigoni Martina

Psicologa Clinica - Istruttrice Yoga e Mindfulness

- Consulente Sessuale

Esperta di Comportamento Alimentare e

Psicologia Psicosomatica

Adotto un approccio

Razionale Emotivo Comportamentale,
strutturato su percorsi di durata media o breve.

Accompagno le persone a **liberarsi da blocchi emozionali che si esprimono con dolori, problemi fisici, problemi alimentari, disturbi dell'immagine corporea, ansia e relazioni tossiche.**

I percorsi sono finalizzati a rielaborare le emozioni, ristrutturare le credenze e ripristinare uno stato di benessere emozionale, psicologico e fisico.

Il passo successivo consiste nell'aumento della consapevolezza delle proprie risorse migliorando autostima, sicurezza e amore di sé.



*Ricordati che sei una
persona unica
e che meriti
di risplendere!*



Dott.ssa Martina Amigoni

info@martinamigoni.com
www.martinamigoni.com