

**Riprendono i "Giovedì della salute" alla Lampada, appuntamento il 20 aprile**

Riprendono i "Giovedì della salute" alla Lampada di Aladino, e lo fanno con la tematica "Gestione dello stress e cura di sé attraverso il rilassamento" tenuto dalla dott.ssa Silvia Iannuzzi, psicologa e psicoterapeuta della Lampada. L'incontro si terrà presso la sede dell'associazione in via Dante 108 di Brugherio, giovedì 20 Aprile alle ore 20.45.

Lo stress, definibile come risposta psico-fisica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso, comporta l'attivazione di numerosi sistemi e circuiti fisici, psichici ed emozionali. Tensioni muscolari, emicrania, disturbi gastro-intestinali, disturbi del sonno, ansia, tristezza, nervosismo, difficoltà a concentrarsi, sono alcuni esempi di sintomi che possono essere suggestivi di una condizione di stress, dunque degni di attenzione. Ascoltarsi e riconoscere tali segnali è importante, prima che sfocino in disturbi fisico e/o psichici veri e propri. Uno strumento di intervento efficace, sia in ottica preventiva che di cura, è il rilassamento psico-corporeo che agisce sia sul corpo e le sue tensioni, che sulla mente. Esso favorisce una maggior consapevolezza del proprio corpo e di quello che esso veicola in termini di sensazioni, emozioni e pensieri, e questo aiuta la persona a ritrovare una condizione di maggior tranquillità, calma e benessere sia fisico che psichico.

**La serata è a ingresso libero, ma i posti sono limitati, pertanto è obbligatoria la prenotazione contattando la segreteria della Lampada di Aladino tutte le mattine dalle 9:00 alle 12:30 al n. 039\_882505**