

## UOSD Dipendenze e Psicopatologie nel Circuito Penitenziario e Casa Circondariale di Frosinone

# ONDA DEL RESPIRO

## Guida alla respirazione profonda



## Gruppo esperienziale sulle tecniche psicocorporee

Coltivare la calma e la presenza attraverso la pratica del respiro diaframmatico.

In questo gruppo potrai:

- Raggiungere uno stato di calma e tranquillità
- Diminuire lo stress e l'ansia
- Sentire in modo consapevole le emozioni
- Ridurre i comportamenti impulsivi
- Abbassare la tensione muscolare

**Dove:** stanza Asl ingresso primo reparto C. C. Frosinone

**Quando:** dal 20 Maggio 2025

**Durata degli incontri:** martedì dalle 13.00 alle 14.30 a settimane alterne

**Condotto da:** Dr.ssa Clotilde Marinacci (Dirigente Psicologo) e Dr.ssa Alessandra Carlini (Psicologa) UOSD Dipendenze e Psicopatologie nel Circuito Penitenziario Asl Frosinone e Funzionario Pedagogico Educativo Casa Circondariale Frosinone

**Responsible Progetto:** dr.ssa Antonella D'Ambrosi