

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

Condotta 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

Resp.le Progetto: dr.ssa Antonella D'Ambrosi