 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo – **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **94** | ***TECNICHE DI RILASSAMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Greta Lageder** |
| **Giorno** | Venerdì |
| **Orario** | ore 9.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 14 al 28 marzo 2025 (3 incontri - € 12,00)  |
| **Sede** | Il Conventino, Via Gavazzeni 8 entrando dal cortile del Patronato San Vincenzo, percorrendo il lato destro fino all'ingresso 6, (se chiuso, suonare al citofono del Conventino), salendo poi al primo piano dove ci sarà qualcuno che accompagnerà il gruppo all'aula al secondo piano dove si tengono gli incontri |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Solitamente si associa la terza età alla tranquillità dovuta anche al molto tempo libero a disposizione e molti studi ci dicono che, in generale, gli anziani gestiscono lo stress meglio dei giovani.**Tuttavia il significativo cambiamento dello stile di vita dopo il pensionamento può rivelarsi difficile.**Imparare a rilassarsi può aiutare a raggiungere uno stato di calma interiore, migliorando quindi la gestione delle emozioni.**Non è mai troppo tardi per imparare!**Ciascuno porti con sé un TAPPETINO DA GINNASTICA sul quale sdraiarsi e si vesta con ABBIGLIAMENTO COMODO!* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 14.03.2025 | Presentazione del corso, attività di team building e tecnica di respirazione diaframmatica profonda |
| **2** | 21.03.2025 | Rilassamento progressivo di Jacobson (versione breve) |
| **3** | 28.03.2025 | Training autogeno: esercizi di pesantezza e di calore |