

# NOI PER TE

## *Il programma di riabilitazione*

Prevede **6 incontri** a cadenza settimanale e si articola sul raggiungimento di tre precisi obiettivi:

1. una maggiore consapevolezza del proprio vissuto e della propria percezione corporea
2. l'acquisizione di tecniche per una migliore gestione dei momenti di stress.
3. il cambiamento delle proprie abitudini di vita, rispetto a:  
alimentazione, attività fisica e tempo dedicato alla persona.

Le tecniche utilizzate sono tecniche di rilassamento corporeo, incontri di gruppo, incontri con la nutrizionista ed il fisioterapista.



**PoloClinico**  
PSICOLOGIA E SALUTE

**Psicologia e Salute**  
Viale Regina Margherita 157  
00198 Roma  
[www.poloclinico.it](http://www.poloclinico.it)

# NOI PER TE

## *Il programma di riabilitazione*

Prevede *6 incontri* a cadenza settimanale e si articola sul raggiungimento di tre precisi obiettivi:

1. una maggiore consapevolezza del proprio vissuto e della propria percezione corporea
2. l'acquisizione di tecniche per una migliore gestione dei momenti di stress.
3. il cambiamento delle proprie abitudini di vita, rispetto a:  
alimentazione, attività fisica e tempo dedicato alla persona.

Le tecniche utilizzate sono tecniche di rilassamento corporeo, incontri di gruppo, incontri con la nutrizionista ed il fisioterapista.



**PoloClinico**  
PSICOLOGIA E SALUTE

**Psicologia e Salute**  
Viale Regina Margherita 157  
00198 Roma  
[www.poloclinico.it](http://www.poloclinico.it)