



6

proposte
complementari
ed integrate per
il ben-essere

costruttivamente

Studio Medico Specialistico e di Psicoterapia

È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa
che ha fatto la tua rosa così importante

Antoine de Saint-Exupéry

cos'è

Riteniamo di fondamentale importanza fornire, a chi si rivolge a noi, alcuni strumenti per promuovere le proprie risorse interiori attraverso un diverso rapporto con se stessi e con la propria esperienza per sostenere attivamente, in autonomia, il proprio benessere.

METODO SIMONTON: SUPPORTO PER PATOLOGIE ONCOLOGICHE E PATOLOGIE CRONICHE

Il metodo messo punto dal dott. Oscar Carl Simonton si propone di potenziare le naturali forze di auto guarigione dei malati e dei loro familiari.

È utile a persone che, oltre ai trattamenti tradizionali, vogliono contribuire ulteriormente al loro processo di guarigione e a sostenere i trattamenti intrapresi.

Si tratta di un programma messo in atto da operatori della sanità adeguatamente preparati, rivolto a malati oncologici, malati cronici e alle persone che li sostengono.

IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE

La tecnica dell'ipnosi è considerata oggi come un valido aiuto per affrontare alcune difficoltà della vita.

Contro la dipendenza da tabacco essa sembra essere di notevole efficacia.

Con una sola seduta è possibile ottenere, in una buona percentuale di casi, un successo duraturo nel tempo.

MOVIMENTO E SALUTE

Secondo Alexander Lowen "non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo, una volta che si è imparato a leggerlo".

Per questo proponiamo semplici movimenti del corpo, adatti a tutti anche a chi non ha mai praticato attività fisica o sportiva; si tratta di movimenti di consapevolezza del proprio corpo che incontrano il respiro per farci vivere in pieno il presente.

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Viene offerta una consulenza psicologica ad atleti professionisti e non, in seguito alla quale possono essere attuati progetti specifici di mental training, una personalizzata preparazione psico-corporea, e suggerite eventuali tecniche specifiche di rilassamento e gestione dell'ansia.

Può essere fatta un'analisi e il controllo del gruppo/squadra.

Si possono mettere a punto progetti ad hoc di interventi in ambito sportivo.

NUTRIZIONE E SALUTE

Uno stile di vita sano si basa sulle regole di una Corretta Alimentazione varia ed equilibrata unita all'attività fisica (OMS).

Sempre più studi scientifici evidenziano come una dieta corretta risulta un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di gestione e trattamento in molte altre.

i nostri professionisti

PSICONCOLOGIA E METODO SIMONTON

Federica Bergamaschi (Psichiatra)

Elena Canavese (Metodo Simonton)

IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE

Mauro Mazzoni

MOVIMENTO E SALUTE

Gianluca Gorini

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Nicola Gasparini

Natalino Trentin

NUTRIZIONE E SALUTE

Francesca Ruggiero

SHIATSU

Marco Marangoni

SOSTEGNO ALLA SOCIALIZZAZIONE

Linda Sorcinelli

Per informazioni più dettagliate sui
professionisti:

www.costruttivamente.it

Dall'altra parte, un'alimentazione inadeguata, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche e tumori.

Riuscire a "fare il punto" su questo aspetto insieme ad un professionista, assume quindi grande rilievo per il proprio ben-essere.

SHIATSU

Con questo termine si designa una tecnica manuale che consiste in pressioni naturali effettuate sul corpo con le dita della mano, senza l'impiego di altri strumenti che si frappongono fra l'operatore e chi riceve il trattamento.

L'energia che circola attraverso canali detti "meridiani", viene armonizzata attraverso pressioni costanti mantenute sul corpo.

Lo shiatsu è un metodo ausiliario e integrativo finalizzato al ripristino dell'equilibrio psicofisico del soggetto e, quindi, non sostituisce le terapie mediche, psicologiche o psichiatriche.

SOSTEGNO ALLA SOCIALIZZAZIONE

È rivolto alle persone che per vari motivi sentono di aver perso o, comunque, di non riuscire giocare un ruolo sociale.

Attraverso la partecipazione ad un gruppo di sostegno, vengono riproposte e sperimentate le strade per una socialità più ricca e soddisfacente.



**STUDI MEDICI SPECIALISTICI
STUDI DI PSICOTERAPIA**

Si riceve solo su appuntamento
Tel. e Fax 049 871.66.99



**CENTRO PER LA PREVENZIONE
E LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

Prenditi cura di te consapevolmente

costruttivamente
la persona al centro

Via Chiesanuova, 242/2 - 35136 Padova
Tel. e Fax 049 871.66.99
info@costruttivamente.it

ORARI DI APERTURA DELLA SEGRETERIA:

DALLE 9.00 ALLE 12.00
DALLE 15.00 ALLE 19.00

ESCLUSI SABATO E DOMENICA

www.costruttivamente.it

