

---

## **Disabilità: Fondazione Ariel, training online per aiutare i bambini ad affrontare lo stress quotidiano**

Nuova edizione per il corso di "Training autogeno" ideato dalla Fondazione Ariel e dedicato alle famiglie con bambini con disabilità. Un appuntamento settimanale, gratuito e online, che accompagnerà i genitori a ritrovare l'equilibrio per affrontare le fatiche quotidiane, rese ancora più complesse dalla permanenza in casa per la pandemia. Tutti i giovedì, a partire dall'incontro introduttivo del prossimo 21 gennaio, i 10 incontri fino al 1° aprile - dalle 18.30 alle 19 - sono dedicati a superare lo stress e i pensieri negativi grazie all'accompagnamento di Silvia Punzi, psicologa e psicoterapeuta che da tempo collabora con Ariel per fornire supporto alle famiglie più in difficoltà. L'obiettivo del percorso è quello di permettere di raggiungere uno stato di distensione fisiologica e calma interiore ai piccoli grazie alla tecnica di rilassamento del Training autogeno, che mette in gioco i sistemi coinvolti negli stati di ansia e di tensione (muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico), generando quel benessere psicofisico prezioso per la prevenzione del disagio e della malattia. Per iscriversi all'incontro di presentazione del percorso di Training autogeno del 21 gennaio alle 18.30, è necessario compilare il form sul sito [www.fondazioneariel.it](http://www.fondazioneariel.it).

Filippo Passantino