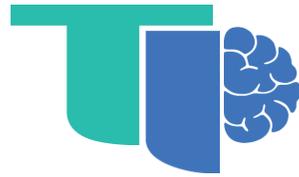


TROVA LA SOLUZIONE PIÙ ADATTA A TE



TeraPsi

CENTRO DI PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Dott.ssa Maria De Salvo
Via Larderìa, 42 - 98128 - Tremestieri (ME)
348 5175617
info@terapsi.it - www.terapsi.it

NEUROME

Servizio di Neuropsicologia e Psicofisiologia

Dott.ssa Donatella Ruggeri
Viale Italia, 159 - 98124 - Messina
090 9575428 - 366 8933240
info@neurome.it - www.neurome.it



ALLENATI AL BENESSERE

PSI_CALL *Linea Amica per Familiari di
Persone Affette da Demenza*

Il servizio di consulenza gratuita
è disponibile ogni giovedì

dalle 10:00 alle 12:00 - 348 5175617
dalle 14:00 alle 16:00 - 090 9575428



«Faccio fatica a concentrarmi e mi dimentico spesso le cose»

Proprio come un muscolo, il cervello ha bisogno di essere allenato con attività mirate per mantenersi in forma.

È possibile apprendere come stimolarlo per raggiungere i propri obiettivi e favorire, allo stesso tempo, un invecchiamento sano e di successo.

«Non riesco a rilassarmi come vorrei»

L'ansia e lo stress sono risposte sane e funzionali alle normali attività quotidiane e ci spronano a fare sempre meglio. A lungo andare, però, possono avere importanti ripercussioni sul piano fisico e mentale.

Impariamo a prevenire e risolvere l'accumulo delle piccole tensioni giornaliere per affrontare con serenità anche le sfide più importanti della vita.

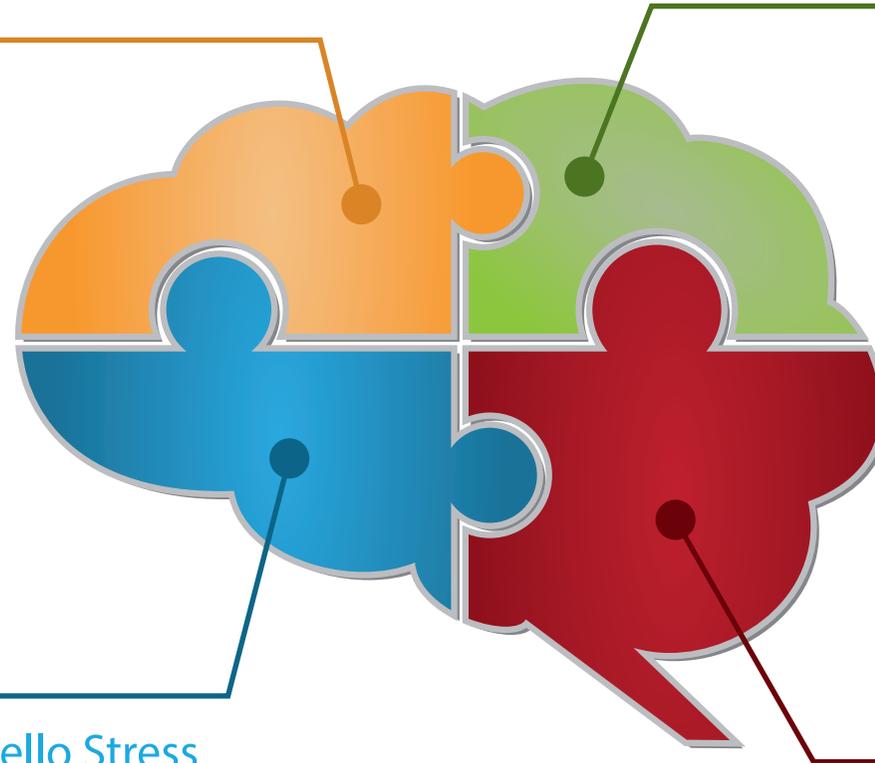
I Nostri Servizi

Brain Fitness

Allena il cervello con attività mirate e fai la differenza per il tuo benessere.

Stimolazione Cognitiva

Esercita le tue abilità e trova nuove strategie per superare le difficoltà legate all'età.



Gestione dello Stress

Impara le moderne tecniche di rilassamento e consapevolezza psico-corporea per ridurre gli effetti negativi dello stress.

Liberarsi dall'Ansia

L'ansia si manifesta su due piani - fisico (es.: tachicardia) e mentale (es.: pensieri negativi) - e va pertanto affrontata su entrambi con una azione integrata.