



TRACTAMENT DE RECUPERACIÓ INTEGRAT – T.R.I. per a persones amb fibromiàlgia, fatiga crònica i dolor crònic



Què és i a qui va adreçat?

El programa *Tractament de Recuperació Integrat – T.R.I.* s'ha elaborat per a millorar la simptomatologia, cansament i el dolor, especialment de pacients amb diagnòstic compatible amb Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i altres malalties autoimmunes. Aquest tractament es basa en l'activació del cos i el contacte amb la part psicològica, emocional i relacional de cada persona.

Les recomanacions mèdiques inclouen un treball psicològic i emocional i un programa d'exercici físic adaptat. Amb el *Tractament de Recuperació Integrat – T.R.I.* treballarem en cada sessió tots dos aspectes mitjançant exercicis suaus, lúdics i alhora profunds, a través de la música, la dansa i altres dinàmiques psicoemocionals.

Donat que les malalties i el dolor físic són sovint expressió de dolor emocional reprimat, podem també per mitjà del propi cos accedir a les emocions bloquejades i estressants, alliberar-les i convertir-les en vitalitat i salut. Alhora que augmenta la consciència corporal, es van reduint els bloquejos d'energia i s'aconsegueix la relaxació física, treballarem en profunditat per tal que cada participant pugui comprendre les dinàmiques emocionals i relacionals que causen i que es deriven de la simptomatologia.

El programa "Tractament de Recuperació Integrat – T.R.I." es posarà en marxa a partir del mes de setembre de 2013. En aquests moments estem duent a terme **l'estudi clínic** d'efectivitat, d'idèntic contingut i programa, que té l'objectiu afegit de recollir dades objectives, amb mètode científic, que avalin la metodologia. Per això busquem participants que vulguin contribuir a l'esmentat estudi i alhora gaudir dels beneficis del programa a un preu considerablement més reduït.



De què servirà?

El T.R.I. possibilita que cada participant pugui adonar-se de les reaccions del seu propi cos, comprendre-les i comprovar quin són els exercicis i accions que l'alleugen i milloren el seu benestar físic i emocional. Els participants poden aconseguir:

- * **millor estat general de salut** i activació dels propis recursos cap a un dia a dia més saludable
- * **desbloqueig** de conflictes emocionals per recuperar la **força vital**
- * **comprensió** dels mecanismes personals que generen més benestar i redueixen el dolor



Com i on es farà?

5 sessions matinals (quinzenals) de 9:30 a 14:00 per a grups entre 10 i 15 persones;
Manresa, Sant Celoni i Barcelona

Preu del programa (a partir de setembre 2013): 350€ les 5 sessions.
Aportació participants en l'estudi (maig-juny 2013): 100€ les 5 sessions



Equip professional

Sra. M^a Rosa Oliveras Camps, psicòloga (núm. col. 16219), coach i professora de biodansa
Sra. Anna Ferre Giménez, psicòloga (núm. col. 20945) i terapeuta Gestalt i de constel·lacions

Contacte i informació: Anna Ferre · 628 378 394 · annamariaferre@gmail.com