

## Quando può essere utile il percorso integrato

*Il disequilibrio e la difficoltà ad attivare risorse individuali si possono esprimere attraverso molteplici sintomi tra cui:*

Insonnia

Ansia, attacchi di panico

Cefalea tensiva

Cervicalgia su base contratturale

Sindrome dell'intestino irritabile

Dispepsia (mal di stomaco e difficoltà digestive)

Tachicardia funzionale

Stati di stress acuto e cronico

Iperemotività (accentuate reazioni emotive di collera, pianto, tristezza)

## Chi siamo



### Dott.ssa Monica Mutti

Psicologa-Psicoterapeuta  
Specializzata in psicoterapia cognitiva  
Master in sessuologia clinica  
Formazione nel trattamento dei disturbi di panico e stress

### Dott.ssa Alda Olivero

Medico Chirurgo  
Medico Agopuntore diploma quadriennale C.S.T.N.F  
Specializzazione in Gastroenterologia  
Formazione Specifica in Medicina Generale  
Master di Agopuntura Clinica, Nanchino

## Come contattarci

Per informazioni e appuntamenti potete contattarci ai seguenti recapiti:

Dott.ssa Mutti

Tel 347 5416745

Email: [monica.mutti@libero.it](mailto:monica.mutti@libero.it)  
[www.studio-coeme.it](http://www.studio-coeme.it)

Dott.ssa Olivero

Tel 320 0674460

Email: [agopunturaolivero@gmail.com](mailto:agopunturaolivero@gmail.com)  
[www.agopunturaolivero.it](http://www.agopunturaolivero.it)



## Percorso Integrato per Ansia, Insonnia e Disturbi Psicosomatici legati allo Stress



*L'essere umano è un "unicum", di cui il corpo e la mente sono aspetti funzionali inscindibili e interdipendenti.  
Una cura della persona e non solo del disturbo non può fare a meno di un approccio integrato che non perda mai di vista l'unità fondamentale dell'uomo.*



## Interdipendenza di corpo e mente

Nella vita di tutti i giorni corpo e mente si influenzano reciprocamente. I nostri pensieri e le nostre emozioni possono avere effetti importanti sullo stato di contrazione dei muscoli, sulle reazioni vegetative, ovvero sulle funzioni digestive, sul ritmo cardiaco e respiratorio, sulla percezione del dolore e sulla nostra energia fisica.

Per esempio, la preoccupazione per un esame può indurre una contrazione muscolare a livello cervicale, fino ad arrivare a una cefalea tensiva, oppure nausea, vomito e disturbi intestinali.

Viceversa, il dolore cronico può generare nel tempo uno stato di depressione, o un'insonnia secondaria.

## Intervento integrato

In quest'ottica, proponiamo un intervento in grado di agire sia tramite il livello corporeo sia tramite quello mentale, attraverso due approcci complementari, che si prefigge non solo il sollievo dai sintomi, ma lo sviluppo delle capacità individuali di autoguarigione e cura di sé volte al ripristino del nostro equilibrio di base.

## Cosa proponiamo

Da un lato, proponiamo un **percorso di consapevolezza emotivo-corporea** attraverso l'apprendimento e la sperimentazione di tecniche di rilassamento che, ampliando la coscienza dei fenomeni vegetativi e funzionali del nostro organismo e della loro correlazione con i nostri stati emotivi, porta alla progressiva acquisizione della padronanza e del controllo delle nostre reazioni.

A questo si abbina un ciclo di sedute di **agopuntura** che, basandosi sull'inscindibilità di corpo e spirito, è in grado di agire non solo direttamente sul disturbo, ma anche sui disequilibri funzionali ed emotivi che lo hanno prodotto, attraverso una terapia individualizzata.

L'integrazione delle due tecniche permette quindi di agire sui sintomi, ripristinare lo stato di equilibrio e attivare risorse e capacità individuali di autocura e di mantenimento dello stato di benessere.



## Costi

Abbiamo previsto un'**agevolazione** per chi intraprende il percorso combinato, che consente di risparmiare rispetto ai costi standard. Le tariffe riportate sono IVA inclusa e da versare in due tranches all'inizio e a metà del percorso.

### Agopuntura

Visita + 10 sedute: 300 € (invece di 410 €)

Prosecuzione oltre 2 sedute  
60 € (30 € a seduta)

### Percorso di consapevolezza emotivo-corporea

Colloquio di consulenza psicologica +  
6 incontri di gruppo: 150 € (invece di 180 €)

Colloquio di consulenza psicologica +  
6 incontri individuali: 240 € (invece di 300 €)



## STRUTTURA DEL PERCORSO

### AGOPUNTURA

Visita medica iniziale

10 sedute settimanali  
(in alcuni casi  
bisettimanali)

Possibilità di proseguire con  
ulteriori 2 sedute  
di mantenimento  
(ogni 2-4 settimane)

### CONSAPEVOLEZZA EMOTIVO-CORPOREA

Colloquio psicologico

6 incontri  
(ogni due settimane)  
di tecniche di rilassamento

2 possibilità

Incontri  
individuali

Incontri in piccoli  
gruppi  
(massimo 5-6  
presone)

