



# ARRIVA FINALMENTE IL BENESSERE IN BARCA A VELA



**CROAZIA crociera in barca a vela  
per vincere l'ansia e lo stress**

**Verso la Croazia: vacanze, sport, relax e tempo libero**

È arrivato il bel tempo è il momento di ricaricarsi delle energie consumate durante l'anno.

Mente e corpo hanno bisogno di concedersi un break efficace, il rilassamento muscolare progressivo è la risposta che cerchi.

## **PERCHÉ FARE IL RILASSAMENTO MUSCOLARE IN BARCA A VELA**

- È un metodo di rilassamento attivo utile tutto l'anno per gestire momenti di stress e tensione muscolare, efficace contro gli attacchi d'ansia.
- In barca a vela si assaporano le qualità del mare, la sua calma, i suoi colori, il silenzio fanno da cornice all'attività in barca.
- La barca a vela riunisce in se tutti gli aspetti di una vacanza ideale per tutti i gusti, per chi cerca il relax, la tranquillità, o le forti emozioni della vela.
- È un'iniziativa pensata per chi ha la necessità di dire STOP ALLE TENSIONI

## **COSA SI FA IN BARCA A VELA**

- S'impara la tecnica del rilassamento muscolare progressivo.
- Si fanno soste nelle baie più suggestive per tuffarsi nel limpido mare della Croazia o per fare rilassanti bagni di sole distesi sulla barca.
- Chi lo desidera può condurre la barca o eseguire le manovre, insieme allo skipper, che, con la sua continua presenza, offre garanzia di sicurezza e professionalità.
- Momenti di ritrovo personale affiancati dalla psicologa, per aiutarvi a ritrovare il rilassamento e la calma interiore.

## **COME FUNZIONA IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO - RMP**

Con il rilassamento muscolare progressivo s'impara gradualmente a controllare tutti i muscoli.

Il **RMP** agisce sui muscoli volontari che vengono sollecitati da irrequietezza, nervosismo e tensioni. Durante situazioni di stress, ansia, apprensione o preoccupazioni è coinvolto l'apparato muscolare, che a queste sollecitazioni psicologiche reagisce con un maggior tono.

La tensione muscolare è proporzionata ai problemi psicologici: più problemi si hanno e più si irrigidiscono i muscoli. Data questa correlazione è possibile ridurre i problemi psicologici rilassando i muscoli.

**Il vantaggio del rilassamento muscolare progressivo** è di essere facilmente apprendibile e già, con i primi esercizi è possibile percepire il rilassamento.

Può essere applicato in qualsiasi momento e in quelle situazioni in cui la persona avverte uno stato di tensione muscolare e quindi, intenda sciogliere i muscoli.

È utile per:

- Vincere l'ansia
- Gestione dello stress
- Aiuta a gestire momenti di tensioni, di forte impegno (es: prima di una riunione o di un intervento in pubblico)

## **ORGANIZZAZIONE**

- Da 6 a 8 persone per barca
- Infrasettimanale o weekend (due, tre, sette giorni)
- Si può scegliere se pernottare in barca o in hotel (il costo dell'hotel è a vostro carico)

**DATE** primavera/estate/autunno 2010. Puoi prenotare la tua adesione.

**COSTI** Dipendono da:

- periodo (alta o bassa stagione) se infrasettimanale o weekend;
- la tipologia di barca scelta

## **RICHIEDI UN PREVENTIVO PERSONALIZZATO GRATUITO**

### **DOVE SI VELEGGIA?**

**Partenza da Porto San Rocco Muggia (Trieste)**

**Direzione Croazia**

### **PORTO SAN ROCCO**

È a soli 15 minuti dal centro di Trieste. Porto San Rocco è situato in zona tranquilla fornito di tutti i servizi. Facile da raggiungere con tutti i mezzi di trasporto.

### **Come raggiungerlo**

**Via terra:** l'autostrada A4 uscita Trieste – Lisert, si prosegue per circa 40 Km lungo la Grande Viabilità in direzione Muggia/Confine di Rabuiese/Confine di S. Bartolomeo fino alle indicazioni per Porto San Rocco.

**Aeroporti più vicini:** Trieste, Venezia, Portorose, Lubljana

## Questa iniziativa è organizzata e promossa da:

- **Studio Psicologia e Comunicazione** della dott.ssa Patrizia Marzola – psicologa

www.psicologiaecomunicazione.it



- Belfra Associazione Sportiva - Presidente e Socio Fondatore Franca Belletti

www.belfra.it

Patrizia Marzola  
psicologia e comunicazione

## **A CHI CHIEDERE INFORMAZIONI**

Patrizia Marzola Mail [info@psicologiaecomunicazione.it](mailto:info@psicologiaecomunicazione.it)

Cel 328 1971882 Tel 0521 1912155

## **LE BARCHE**

**BELFRA**

### **Free Spirit**

lunghezza 11,97 m  
3 cabine doppie  
1 bagno con doccia  
Dinette trasformabile



### **Gaia Legend II**

Lunghezza 15,65 m  
4 cabine doppie  
4 bagni con doccia  
Dinette trasformabile

**Insieme per il benessere**

Patrizia Marzola  
psicologia e comunicazione

**BELFRA**

Patrizia Marzola  
psicologia e comunicazione

Comunicazione – Consulenza & Formazione  
www.psicologiaecomunicazione.it