

# Feu-vos el primer regal del Nadal: Hipnosi i Massatge



La hipnosi clínica és una tècnica terapèutica molt útil per solucionar problemes com ara el nerviosisme, utilitzant consignes verbals anomenades suggestives. S'intenta influir en la percepció, sentiments, pensaments i conductes de les persones mitjançant idees o imatges.



Tan antic com els grecs i romans, el massatge relaxant ha demostrat ser una eina efectiva per alleugerir l'estrés i armonitzar les emocions.

Professora:  
Llúisa Domenech  
Convidada:  
Ma Cruz Ferrer  
(psicòloga col. 5462)