

## SILVIA SACCHINI

### **Psicologa, psicoterapeuta e insegnante di yoga.**

Ha studiato negli ultimi 20 anni i diversi aspetti della conoscenza e dell'esperienza umana con una visione olistica, che integra corpo, mente ed emozioni.

**Laureata in Psicologia a Padova** e iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, si è poi specializzata in **Psicoterapia della Gestalt** a Milano.

Ha lavorato per diversi anni come educatrice di sostegno e come psicologa con minori portatori di handicap psicofisiologici, inseriti nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie.

Ha esercitato come psicologa e psicoterapeuta presso l'*Istituto Clinico di Perfezionamento Neuropsicologico Professionale-Clinica del Lavoro Luigi Devoto* di Milano, dove ha potuto approfondire le tematiche relative al **mobbing**, al **burnout**, allo **stress lavoro** correlato e alle patologie del comportamento.

Ha lavorato come psicoterapeuta tirocinante presso l'ASL di Milano di via Sant'Erlembardo, dove ha maturato esperienza con le dinamiche relative ai **rapporti familiari, di coppia e interpersonali e con i disagi psicologici come ansia, attacchi di panico, depressione**, ecc.

E' abilitata alla **terapia con EMDR** (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) per il trattamento di **eventi traumatici** (lutti, incidenti, abusi, cambiamenti attraverso il corso della vita), **attacchi di panico e fobie**.

Parallelamente si è dedicata con grande passione allo yoga, disciplina e filosofia di vita che insegna dal 2002 a Milano. Specializzata in Ashtanga Vinyasa Yoga e in Yoga Integrale e Meditazione, ha anche approfondito diversi altri metodi e ha praticato con tanti affermati insegnanti fra Italia, Europa e India.

**In ambito clinico applica un approccio che integra le grandi risorse dello yoga e delle pratiche psico-corporee alla psicoterapia della Gestalt. Adotta un metodo prevalentemente esperienziale, fenomenologico ed esistenziale, ponendo grande attenzione alle peculiarità della persona, alla sua storia, ma soprattutto alle sue risorse, al fine di favorire lo sviluppo di una personalità serena ed equilibrata.**