

L'AIED PROPONE:
TRAINING ANTIFUMO

**COME
SMETTERE
DI FUMARE**



**IN UN SOLO
POMERIGGIO**

CONSULTORI

VIALE GORIZIA 14 TEL. 06.85.57.731
VIA TOSCANA 30/1 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO MENOPAUSA

VIA TOSCANA 30/2 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO ADOLESCENTI

VIA TOSCANA 30/4 TEL. 06.42.88.14.54

www.aied.it aied@aied.it



ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA

SEZIONE DI ROMA

L'AIED propone un metodo semplice ed efficace per liberarsi dalla dipendenza dalle sigarette.

Molti fumatori vorrebbero smettere di fumare e la maggior parte non avrebbe mai voluto iniziare.

Ciononostante risulta difficile immaginare come sia possibile liberarsi dal tabacco. Solo l'idea provoca ansia e disagio. Ciò accade perché la dipendenza, che è soprattutto psicologica, genera "false credenze" e aspetti illusori nei confronti del fumo.

Mentre stai leggendo questo depliant potresti pensare: "questo sistema funziona per gli altri ma non per me". In realtà è ciò che pensa la maggior parte dei fumatori che partecipa al Training antifumo. È una grande soddisfazione e gioia poter invece constatare come sia possibile liberarsi dalle sigarette, riscoprire nuove sensazioni e nuove potenzialità generate proprio dal sentirsi finalmente liberi dalla schiavitù del fumo.

LA PIACEVOLE SORPRESA DI CHI HA GIÀ PARTECIPATO ALLE SEDUTE

La maggior parte dei fumatori che ha partecipato alla seduta ora non fuma più. Le loro testimonianze sono sorprendenti.

Cosa dicono? Semplicemente che sono felici, che non credevano fosse veramente possibi-

le liberarsi dalle sigarette. Si chiedono come sia stato possibile dipendere per tanto tempo dal tabacco e dai suoi rituali.

LA SEDUTA ANTIFUMO

Si tratta di un'unica seduta di gruppo, generalmente si svolge il sabato e inizia alle ore 14.00.

Il conduttore è uno Psicoterapeuta di formazione psicodinamica che ha incontrato, nel suo percorso formativo, le tecniche cognitive comportamentali dalle quali ha tratto spunti decisamente stimolanti ed efficaci. Oltre ad affrontare la dipendenza da un punto di vista psicologico, viene richiesto di seguire alcuni semplici e pratici consigli.

COSTO

Euro 300,00 (con formula soddisfatti o rimborsati, garanzia valida per 3 mesi).

*Per informazioni e prenotazioni
rivolgersi al personale di segreteria*