

RILASSA-MENTE

Riprendiamoci calma e tranquillità

*Combattiamo ansia e stress con la nostra forza interiore
e le risorse del nostro Corpo*



Corso Base - Un percorso in 4 incontri di un'ora ciascuno. In questo corso si impareranno le tecniche basilari di rilassamento:

- **La respirazione:** addominale, continua, a 4 fasi. Stimolazione di particolari punti diaframmatici per migliorare la respirazione.
 - **La tecnica della Mindfulness.** Alcune esperienze immaginative focalizzate sia al recupero e al mantenimento della calma che all'allontanamento delle emozioni negative e stressanti.
 - **La pratica del Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson**, ovvero un protocollo muscolare di provata efficacia e di semplice attuazione.
- Il percorso si concluderà con una sessione finale in cui **verranno integrate le tecniche precedentemente apprese con alcuni semplici protocolli di potenziamento** attraverso la stimolazione di specifici punti corporei di derivazione chiropratica.
 - Per chi volesse poi migliorare ulteriormente la propria capacità di tenere sotto controllo ansia e stress, oltre al Corso Base **è previsto un livello superiore** strutturato attraverso 6 incontri, centrati sulla tecnica del Training Autogeno Integrato (TAT).

Obiettivo

Sciogliere le tensioni emotive e le contratture muscolari, rilassare la mente e quindi il corpo, ritrovare calma ed equilibrio. Un percorso che permetta inoltre alla persona di sfruttare le tecniche apprese utilizzandole nella quotidianità per combattere gli effetti dello stress.

Dove e Quando

Convitto Oratorio Maschile San Luigi – Via G. Miani, 5 – Busto A. (Va). 27 e 30 Settembre, 4 e 7 Ottobre 2016 ; dalle ore 20,30 alle ore 21,30. (E' indispensabile partecipare agli incontri con **abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e muniti di tappetino da palestra**). Il percorso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Per essere seguiti al meglio durante lo svolgimento delle sessioni, il numero massimo è di 10 partecipanti. Il corso verrà tenuto dal Dott. Romeo Barbieri, Psicosomatista laureato in Scienze Psicologiche, Master in Tecniche di Rilassamento e Training Autogeno, Naturopata Psicosomatico, Kinesiologo, Terapista Cranio-Sacrale.

Costo

Il costo del corso è di € 100,00, a persona, IVA inclusa. Con 6 o più partecipanti il costo diventa € 90,00 a persona.

Informazioni ed Iscrizione

Per informazioni o conferma di partecipazione si prega di inviare comunicazione all'indirizzo mail info@centropsicosomatica.it , oppure telefonare allo **0331-784125**.