

STRESS :

riconoscerlo Ed affrontarlo

In questo seminario di 14 ore circa, diviso in due giornate, si affronterà con lavori di gruppo e singoli, il grande tema dello Stress ed impareremo una serie di tecniche per riconoscere i segnali (sintomi) ed a ridurre gli effetti negativi sul corpo e sulla mente migliorando la personale resistenza.

Gli eventi “Stressogeni” appartengono al nostro vivere quotidiano e possono avere diverse cause: lavoro, famiglia, clima, relazioni, ecc. Cercare di evitare gli eventi causali non è sempre possibile, ma con opportune tecniche possiamo migliorare la nostra consapevolezza per capire cosa realmente ci condiziona e conseguentemente aumentare la nostra resistenza ad essi.

Il programma del corso prevede i seguenti argomenti:

-Ecologia personale

-Le varie fasi di Stress (quelle positive e quelle negative)

-Test muscolare di precisione (strumento di dialogo con il sistema corpo-mente)

-Come effettuare valutazioni tramite il test muscolare di precisione

-Tecniche di integrazione emisferica

-Valutazioni qualitative e quantitative dello Stress (pesare le tematiche personali per aumentare la resistenza agli eventi)

-Alleviamento dello Stress Emotivo

-Rilassamento progressivo

-Rilassamento immaginativo

-Respirazione diaframmatica

Durante il seminario sono previste nozioni teoriche ed esercizi pratici, pertanto si consiglia di indossare un abbigliamento comodo, dotarsi di taccuino e penna. Se possibile munirsi di un materassino per gli esercizi a terra.

Dove: Spaziolife-via Pomponazzi 4, Milano

Quando: Sabato 10 Marzo (prima parte) e Sabato 24 Marzo (seconda parte)

Costi: La singola giornata 100 euro; le due giornate 150 euro (iscrizioni entro 29 Febbraio 2012).

Relatore: Roberto Conti- Wellness Counselor spec. in Kinesiologia Integrata e Somatologia. Per info contattare Spaziolife o Roberto Conti (tel. 335 5218059)