

## **Corso base di Tecniche di Rilassamento**

### **RILASSATI...LIBERA LA MENTE... SCARICA LE TENSIONI**

Per raggiungere un buon equilibrio psicofisico e uno stato di benessere, è fondamentale conoscere e utilizzare le tecniche di rilassamento e di respirazione, finalizzati poi al raggiungimento dei diversi obiettivi specifici (es. gestire ansia, stress e attacchi di panico, aumentare l'autostima e la forza di volontà, superare le paure, trasformare tristezza e rabbia in pensiero positivo, raggiungere gli obiettivi personali).

#### **LE TECNICHE INSEGNATE**

- Training autogeno base
- Mindfulness con mandala colouring
- Respirazione energetica Tibetana
- Ginnastica Mentale con Visualizzazione Creativa per: Gestione dell'ansia e dello stress / Riequilibrio del sonno

#### **TRAINIG AUTOGENO**

Sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, psichiatra tedesco, è una tecnica di rilassamento, utile per il controllo dello stress e per la gestione delle emozioni.

I cambiamenti avvengono in maniera spontanea e mai forzata.

Imparare a respirare correttamente è fondamentale per svolgere gli esercizi.

Gli esercizi sono di due tipi: "basilari" e "complementari".

in questo corso base vengono insegnati gli esercizi basilari che sono:

- esercizio della pesantezza: produce uno stato di rilassamento muscolare
- esercizio del calore: produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno.

#### **MANDALA COLOURING**

Questa tecnica abbina l'arte del colorare un Mandala alle tecniche di Respirazione e Mindfulness del "Qui e Ora".

## **RESPIRAZIONE ENERGETICA TIBETANA**

Vengono insegnate delle particolari tecniche di respirazione per:

- Respirare in modo ritmico.
- Assorbire energia.
- Sciogliere le tensioni.

## **GINNASTICA MENTALE**

Visualizzazioni creative mentali per trasformare ansie e stress in energia e riequilibrare il sonno.

### **A CHI E' DIRETTO IL CORSO**

Il corso è diretto a chi ha piacere di imparare le tecniche base di rilassamento per il proprio benessere personale e gli operatori del benessere, a infermieri, fisioterapisti, osteopati, naturopati, medici etc. che intendono migliorare la propria figura professionale.

### **DURATA CORSO**

#### **CORSO INDIVIDUALE INTENSIVO**

**Durata 5 ore complessive, suddivise in 5 sedute da svolgere possibilmente ogni settimana.**



TERAPIE & CORSI DI FORMAZIONE