

CORSO FOCUSING - 4 giornate

Il Focusing è un metodo di auto e mutuo aiuto, una pratica che ha effetti terapeutici senza essere una terapia.

Serve a dialogare con le sensazioni fisiche per conoscere quello che il corpo sa di noi e la mente non sa.

È diretto a tutti.

Molto efficace e prezioso nella relazione d'aiuto, per chi medita, per chi desidera avere un buon rapporto con se stesso e con gli altri, per raggiungere i propri obiettivi e soprattutto per sviluppare l'Osservatore interno o disidentificazione, necessari a dialogare con le Parti più "difficili" di noi stessi o nei momenti drammatici dell'esistenza.

Nel corso di 4 giornate di introduzione al Focusing impareremo:

- L'importanza della disidentificazione e alcuni dei suoi effetti
- L'efficacia del linguaggio simbolico utilizzato dal corpo per comunicare con noi
- I sei passi individuati da Eugene Gendlin per dialogare con le Parti della personalità attraverso le sensazioni fisiche.

Per chi vorrà terminare il percorso del Corso Base e avere l'attestato di frequenza, i quattro giorni introduttivi saranno considerati parte del programma .

Con Maria Dionisio, Trainer e Coordinator dell'International Focusing Institute di N. Y.

CORSO MASSAGGIO di COPPIA - 1 giornata

Insegnamento tecniche base di massaggio rilassante ripetibili facilmente a casa.
Per potersi scambiare brevi massaggi reciproci e alleviare le tensioni

Il corso è rivolto a tutte le persone in coppia e non, che vogliono acquisire qualche semplice tecnica per dare sollievo alle tensioni muscolari dei propri cari.

Per abbassare il livello di stress e creare un momento di relax e connessione con familiari, partner o amici

SVOLGIMENTO DEL CORSO

- Breve presentazione e accenno al massaggio
- Come preparare l'ambiente (temperatura, luce, musica, asciugamani, cuscini, olio)
- Posizione di chi massaggia e di chi riceve
- Primo contatto con la persona da trattare e respiro
- Zone da evitare, controindicazioni
- Spiegazione teorico/pratica della zona da trattare e delle tecniche da utilizzare

- Prove pratiche
- Domande finali e saluti

Portare un tappetino yoga e due teli corpo/copertina
Il corso si svolgerà in una giornata

Con Tiziano Pizzamiglio, Massaggiatore/Massoterapista MCB

COSTELLAZIONI FAMILIARI – 3 giornate

Il seminario di 3 giornate di introduzione alle Costellazioni familiari tratterà degli Ordini dell'Amore.

- Il diritto di appartenenza
- L'ordine gerarchico
- La compensazione tra prendere e dare

Impareremo a riconoscere quando c'è un disordine all'interno della famiglia, secondo gli Ordini dell'Amore di Hellinger e alcune frasi da poter utilizzare, in una relazione d'aiuto, per promuovere la consapevolezza e un movimento di integrazione.

Il seminario potrebbe essere introduttivo al Corso per Costellatori familiari condotto da Silvia Canzi, Costellatore originale Hellinger ©