

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 ©

CORSO DI ENNEGRAMMA BASE - 1 giornata

Si possono individuare 9 profili psicologici fondamentali diversi fra loro che colloquiano tramite particolari percorsi.

Questa metodica viene utilizzata non solo in campo psicologico, psicoterapeutico, psicosomatico, relazionale, ma anche nel mondo degli affari (marketing, vendita, risorse umane...), nella formazione, nella comunicazione, nell'ambito sportivo, artistico e nell'ambito spirituale dove viene utilizzato, per esempio, dall'ordine dei Gesuiti in USA e dai Camilliani in Italia. L'Enneagramma è quindi uno strumento molto duttile e pratico e viene insegnato dagli anni 80 in diverse realtà universitarie e di formazione americane e oggi anche europee.

Esistono società scientifiche e pubblicazioni periodiche a riguardo.

Il sistema poggia innanzitutto sulla modalità dell'autoriconoscimento della propria base tipologica secondo una serie di stimoli e test e risulta più efficace in un lavoro di gruppo.

FOCUSING SCHOOL MILANO

In campo squisitamente medico il sistema evidenzia come ogni tipologia sia particolarmente adatta ad ammalarsi di certe patologie piuttosto che di altre.

Corso Base – Riconosciamo la nostra base

Con il Dott. Maurizio Cusani – Medico oculista, scrittore, insegnante di Enneagramma.