

Con il contributo di:



PROGETTO PER LA SALUTE PSICO-FISICA.

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE: CONOSCI TE STESSO

MIGLIORAMENTO PERSONALE MEDIANTE LA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE EMOZIONI E DEL PROPRIO CORPO

L'obiettivo primario del percorso è quello di fornire strumenti semplici ed efficaci per eliminare comportamenti disfunzionali che si ripercuotono sulla qualità di vita e sulla fisiologia di organi ed apparati. L'altro obiettivo non meno importante è il potenziamento della memoria e il miglioramento delle capacità neuro-cognitive con conseguente incremento dell'autostima. Trovare inoltre il giusto equilibrio tra mente, corpo e spirito.

Il progetto è svolto in collaborazione con la Casa di Quartiere Centro Stella e beneficia di un contributo concesso dalla Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna

Docenti del Percorso:

Anastasia Carcello (Medico Specialista in Radiodiagnostica e in Psicoterapia e Ipnosi), Responsabile del progetto

Francesco Podestà (Insegnante certificato di Yoga); *Marco Cavalli* (Regista e Insegnante di teatro)

<p>Il percorso, che inizia il 29 settembre alle ore 16 e termina a giugno, è articolato in 20 laboratori e si basa sull'acquisizione di tecniche di rilassamento per imparare a riconoscere ed affrontare le emozioni che a volte si scatenano in maniera negativa in determinate circostanze della vita quotidiana. Ciascun laboratorio dura circa 2 ore, di cui una interattiva e comprenderà esercizi di respirazione e meditazione utili per avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo. Importante è essere presenti nelle attività quotidiane e, attraverso l'esercizio e la disciplina, migliorare la conoscenza di sé stessi e la qualità dei propri pensieri.</p>	<p><u>Argomenti trattati nei vari laboratori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Connessione mente-corpo, importanza dei 5 sensi e collegamento col cervello (Psicoterapia e yoga-terapia)2. Comunicazione "difficile" (Psicoterapia e teatro)3. Modalità di assunzione del cibo e consapevolezza delle abitudini alimentari (Psicoterapia)4. Stimolo della fame e senso di sazietà (Psicoterapia)5. Stress patologico: tipo di stress in ambito familiare, professionale e sociale (Psicoterapia e teatro)6. Il tema del respiro (Psicoterapia e yoga terapia)7. Liberarsi delle emozioni negative (Psicoterapia, yoga terapia e teatro)8. Conclusioni: esaminare emozioni e reazioni senza più timore. <p>Per esigenze organizzative è richiesta la pre-iscrizione</p>
---	--

Sede: Associazione Percorsi-Aps – CF 91290730372– Via Savioli. 3 – 40137 Bologna - tel 339 8548313-
Email: associazionepercorsi@gmail.com **Sito:** www.comune.bologna.it/iperbole/associazionepercorsi

Partners del progetto:

Quartiere Santo Stefano-Comune di Bologna Centro Sociale Lunetta Gamberini
Ass. Non Perdiamo la Testa Beata Vergine delle Grazie-c.s. Ass. Amici di Tamara e Davide