

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"><li>1. Connessione mente-corpo, importanza dei 5 sensi e collegamento col cervello (Psicoterapia e yoga-terapia)</li><li>2. Comunicazione "difficile" (Psicoterapia e teatro)</li><li>3. Modalità di assunzione del cibo e consapevolezza delle abitudini alimentari (Psicoterapia)</li><li>4. Stimolo della fame e senso di sazietà (Psicoterapia)</li><li>5. Stress patologico: tipo di stress in ambito familiare, professionale e sociale (Psicoterapia e teatro)</li><li>6. Il tema del respiro (Psicoterapia e yoga terapia)</li><li>7. Liberarsi delle emozioni negative (Psicoterapia, yoga terapia e teatro)</li><li>8. Conclusioni: esaminare emozioni e reazioni senza più timore.</li></ol> <p><b>Per esigenze organizzative è richiesta la pre-iscrizione</b></p>
---	--

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