

"Imparare dal corpo"

Un corso fortemente raccomandato a tutti coloro che hanno un corpo



L'Associazione Nestore propone tre incontri

*per i giorni **22 - 29 gennaio e 5 febbraio (ore 10.00 – 13.00)**
dedicati a imparare come diventare alleati del nostro corpo*

Spesso capita di sentire che il nostro corpo non collabori, anzi, sembra che ci metta i bastoni tra le ruote spingendo mente e corpo in direzioni diverse.

Allora diventa davvero difficile comprendere cosa ci sta comunicando e l'interruzione del dialogo tra mente e corpo può portare all'affacciarsi di stati ansiosi o disturbi psicosomatici.

E' possibile far calmare la mente attraverso il corpo?

E in che modo si può agire sul sistema nervoso affinché diventi un alleato e non un nemico?

Quanto il nostro benessere è legato ad un'azione apparentemente semplice come respirare e come possiamo migliorarla?

Il corpo ci può aiutare a prendere consapevolezza di noi stessi, delle nostre emozioni e farci assaporare le piccole esperienze quotidiane?

LA STRUTTURA DEGLI INCONTRI

Durante i tre incontri esploreremo e impareremo a:

- osservare e intercettare i segnali che il corpo ci manda per utilizzarli in maniera positiva
- utilizzare tecniche di rilassamento che possano aiutare in momenti di agitazione e disagio
- essere consapevoli e presenti nel momento che si vive per apprezzarlo al meglio disinnescando gli automatismi

attraverso:

- esperienze di rilassamento corporeo
- esercizi di consapevolezza corporea (mindfulness)
- osservazione e modificazione del respiro e della contrazione muscolare
- tecniche interattive per agevolare la comunicazione e condivisione delle esperienze con il gruppo

Docente del corso sarà la dott.ssa Laura Perego, psicologa e psicoterapeuta, formata all'utilizzo delle tecniche di rilassamento e appassionata praticante di yoga.

DURATA:

3 incontri da 3 ore ciascuno, dalle 10.00 alle 13.00.

Per ragioni organizzative vi invitiamo ad iscrivervi *entro venerdì 17 gennaio*.

Dove?

Presso la sede dell'**Associazione Nestore** c/o Società Umanitaria - Via San Barnaba 48, 20122 Milano

Per info:

Tel. 351 5341530 mail : nestore@associazionenestore.eu
www.associazionenestore.eu Socio Alberto di Suni 338 5724745

Quanto?

SOCI
50,00 €

NON SOCI
80,00 €

Come?

Il pagamento può essere effettuato in sede, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30, oppure tramite bonifico bancario IBAN IT 16 E 05034 01737 000000042676