

NUOVO CICLO DI INCONTRI

“GESTIRE LO STRESS PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA E PREVENIRE LA MALATTIA”

In seguito all’ottimo riscontro avuto con i cinque appuntamenti dedicati alla gestione dello stress, tenuti tra marzo e maggio 2017, e in seguito alla richiesta da parte degli stessi partecipanti di approfondire il tema, **Andromedia** in collaborazione con **Insieme Salute** organizza un nuovo percorso annuale dal titolo “Gestire lo stress per migliorare la qualità della vita e prevenire la malattia”.

Il percorso associa strumenti cognitivi e di scrittura autobiografica con il lavoro somatico del Metodo Feldenkrais (l’esperienza di movimento corporeo, sensazioni, emozioni, pensiero all’unisono).

L’obiettivo è quello di far acquisire ai partecipanti un sapere pratico e una “saggezza” corporea, fondamentali per una consapevolezza agita nel quotidiano: riconoscere i segnali dello stress e avere gli strumenti per ripristinare il livello di base.

Gli stili di vita moderni non aiutano a prendersi il tempo per questo processo di autoregolazione, spingendoci in un flusso continuo di richieste che ci allontana sempre più da noi stessi. Imparare a sviluppare il pensiero lento, quello della riflessione, ci aiuta a scegliere con consapevolezza la nostra strada, anche nelle più piccole scelte del quotidiano.

Il corso si rivolge ai curiosi, agli esploratori, a quelli che non rinunciano al bambino interiore, a chi vuole ancora giocare, provare piacere, ridere, amare. A chi vuole alleviare stati di ansia e tensioni che si riflettono in dolori muscolo-scheletrici, articolari, posturali o di mal funzionamento delle funzioni autonome (respirazione, sonno, digestione, disturbi intestinali ecc.).

STRUTTURA DEL PERCORSO

Il percorso è strutturato in **3 moduli da 5 incontri ciascuno** (il partecipante può decidere di iscriversi a tutti o a solo alcuni moduli):

MODULO 1. *Strategie di Analisi Transazionale per la gestione dello stress*

MODULO 2. *Agire l’Assertività per gestire lo stress*

MODULO 3. *Reazioni allo stress: riconoscere le proprie e quelle altrui per gestirle al meglio*

Gli incontri si svolgeranno dalle 9:30 alle 12:30 a sabati alterni (calendario allegato) presso gli uffici di Insieme Salute in viale San Gimignano, 30/32 a Milano.

I posti sono limitati. Ciascun modulo partirà al raggiungimento di un numero minimo di 6 iscritti.

Per chi volesse ottimizzare e rafforzare gli incontri, ci sarà la possibilità di frequentare un incontro a cadenza settimanale di Metodo Feldenkrais (tutte le indicazioni saranno fornite agli interessati durante le lezioni programmate).

PREZZO RISERVATO AI SOCI DI INSIEME SALUTE
100 € a persona per ciascun modulo
250 € invece di 300 € per chi si iscrive a tutti i 3 moduli

TI ASPETTIAMO ALLA LEZIONE GRATUITA

martedì 19 settembre dalle 18:30 alle 19:30, presso gli uffici di Insieme Salute in viale San Gimignano, 30/32 a Milano (MM1 Line Rossa – fermata bande Nere)

Docenti:

Nadia Lattuada, neurobiologa esperta del Metodo Autobiografico e
Livia Negri educatrice somatica con il Metodo Feldenkrais.

GESTIRE LO STRESS PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA E PREVENIRE LE MALATTIE

(il calendario potrebbe subire delle variazioni)

MODULO	TITOLO	DESCRIZIONE	1° INCONTRO	2° INCONTRO	3° INCONTRO	4° INCONTRO	5° INCONTRO
1	“Strategie di Analisi Transazionale per la gestione dello stress”	L'Analisi Transazionale quale strumento pratico per riconoscere le dinamiche relazionali e gestirle al meglio. Riconoscere i segnali fisici dell'interlocutore e propri e attivarsi al meglio.	sabato 30/09/17	sabato 14/10/17	sabato 21/10/17	sabato 11/11/17	sabato 25/11/17
2	“Agire l'Assertività per gestire lo stress”	Ri-pensare alla gestione del quotidiano con l'obiettivo di ri-strutturare modalità e possibilità relazionali.	sabato 13/01/18	sabato 27/01/18	sabato 10/02/18	sabato 24/02/18	sabato 03/03/18
3	“Reazioni allo stress: riconoscere le proprie e quelle altrui per gestirle al meglio”	Ogni persona reagisce a proprio modo nelle situazioni stressanti. Riconoscere le diverse modalità, proprie e altrui, permette di gestirle ed essere resilienti.	sabato 10/03/18	sabato 24/03/18	sabato 7/04/18	sabato 21/04/18	sabato 05/05/18

Gli incontri si svolgeranno dalle 9:30 alle 12:30, secondo il calendario di cui sopra, presso gli uffici di Insieme Salute in viale San Gimignano, 30/32 a Milano.

Per chi volesse ottimizzare e rafforzare gli incontri, ci sarà la possibilità di frequentare un incontro a cadenza settimanale di Metodo Feldenkrais (tutte le indicazioni saranno fornite agli interessati durante le lezioni programmate).

PREZZO RISERVATO AI SOCI DI INSIEME SALUTE:

100 € a persona per ciascun modulo

250 € invece di 300 € per chi si iscrive a tutti i 3 moduli