

Laboratorio

“GESTIRE LO STRESS PER PREVENIRE LE MALATTIE”

La società attuale si caratterizza per la forte sollecitazione relazionale e mentale. Ritmi accelerati, multitasking, la pressione degli impegni lavorativi e domestici, la mancanza di tempo favoriscono un elevato livello di stress che si riverbera, inevitabilmente, sul nostro fisico.

Saper riconoscere le dinamiche corporee e saper adottare le azioni necessarie perché il corpo non somatizzi e traduca la tensione mentale in contrattura fisica è la strategia che permette di mantenere il giusto equilibrio fra corpo e mente, migliorando il proprio benessere ed anche le performance delle persone.

Le nuove frontiere della neuroscienza hanno aperto possibilità fino a oggi inesplorate per raggiungere questi obiettivi e migliorare la qualità della vita, a partire dalla capacità del cervello di modificarsi grazie ad allenamenti mirati, come l'***educazione neuromotoria***. Questa scoperta apre alla possibilità di utilizzare un processo educativo che si basa sul movimento corporeo per ottenere il miglioramento delle possibilità psico-neuromotorie delle persone, ottenendo un aumento della consapevolezza corporea che si traduce in un aumento delle abilità cognitive e del benessere in generale.

Affinchè la consapevolezza si concretizzi compiutamente, alla dimensione corporea deve essere affiancata l'attività sulla dimensione della *mente*. L'Empowerment si configura come un percorso di attenzione per se stessi, indirizzato alla conoscenza e cura di sé, e per questo è considerato uno strumento di autoformazione attraverso cui le persone apprendono e si trasformano.

In un ambiente accogliente e dedicato si alterneranno momenti di lavoro sul corpo utilizzando il Metodo Feldenkrais® e momenti di Empowerment.

Laboratorio

“GESTIRE LO STRESS PER PREVENIRE LE MALATTIE”

Il progetto

Un percorso di 5 incontri di tre ore ciascuno per sperimentare e imparare tecniche corporee e mentali di gestione dello stress facilmente applicabili nella vita quotidiana.

Metodologia

La metodologia sarà interattiva: le attività corporee verranno opportunamente alternate con attività di empowerment, con l'ausilio di giochi didattici ed esercitazioni.

Materiali

Ad ogni partecipante verrà consegnato un **vademecum audio** di semplici ed efficaci esercizi neuromotori per eliminare rapidamente stress e stanchezza e recuperare la pienezza delle energie.

Partecipanti

Il corso è aperto a tutte le persone interessate al mantenimento del benessere e alla prevenzione. Per applicare al meglio le tecniche il gruppo sarà composto da massimo 10 partecipanti.

Docenza

Il gruppo verrà guidato da:

- una docente senior esperta, diploma di educatrice neuromotoria con il Metodo Feldenkrais[®], conduttrice abituale di gruppi (CAM - consapevolezza Attraverso il Movimento[®]) e di sedute individuali (Integrazione Funzionale[®])
- una docente esperta nel Metodo Autobiografico e in percorsi di formazione, autoformazione e crescita personale