TECNICHE DI RILASSAMENTO IMMAGINATIVO: il rilassamento contro lo stress e per la conoscenza di Sé.

Sei stressato dal ritmo della vita moderna?

Sei afflitto dall'Ansia o dall'Insonnia?

Hai disturbi di origine psicosomatica ?

Desideri rafforzare la tua Autostima?

Vuoi perseguire il tuo benessere psicofisico?

Programma:

Terapie Immaginative; Visualizzazione guidata; Messa in condizioni; Visualizzazioni mirate; Immaginazione attiva; Ipnosi fantasmatica. Esercitazioni.

Corso per: Psicologi, Psicoterapeuti, Medici di Base, Psichiatri, Neurologi, Odontoiatri, Ostetrici, Ginecologi, Infermieri, Fisioterapisti, studenti in Psicologia, studenti in Medicina e Chirurgia. per tutti i professionisti della salute, del benessere, della comunicazione, della formazione e dello sport
Spesso si sente parlare di tecniche di rilassamento, di metodi per imparare a rilassarsi, a gestire l'ansia e lo stress.

Ma ... Che cosa è lo stress? E l'ansia? Che cosa si intende per "rilassamento"? A cosa serve? Si può davvero imparare?

Il rilassamento, inteso come tecnica, è un utile strumento per affrontare lo stress, l'ansia e le situazioni che la provocano esercitando ed utilizzando le proprie risorse interne.

La distensione raggiunta, fisica e psichica, è uno stato ideale per proporre, sollecitare, accogliere immagini evocate o spontanee strettamente connesse all'esperienza del corpo.

Le *tecniche di rilassamento immaginativo* consistono in **semplici esercizi che richiedono uno sforzo limitato e possono essere utilizzati in qualsiasi momento. L'immaginazione è una preziosa funzione psichica e un efficacissimo strumento di dialogo ed interazione con il proprio mondo interiore.** Quando lo stress e l'ansia condizionano il normale funzionamento dell'organismo queste tecniche possono essere utili al fine di **ristabilire l'equilibrio interiore**, di riprendere contatto con i propri desideri, di liberare dallo stress e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. Le **Visualizzazioni** consentono di dirigere consapevolmente il potere dell'immaginazione. Le immagini e i simboli sono infatti il linguaggio prediletto della trasformazione e del cambiamento.

IL CORSO DI RILASSAMENTO PUO' AIUTARTI NELLA PRATICA PROFESSIONALE!

Con la DISTENSIONE IMMAGINATIVA si ottiene il Rilassamento muscolare e si stimola l'attività Immaginativa. Un invito per risvegliare le nostre potenzialità più profonde.

Il corso è un'occasione per apprendere le tecniche necessarie e sviluppare uno stato di rilassamento ed una migliore centratura interiore.

Entrare in uno stato di rilassamento significa liberarsi dalle tensioni e riequilibrare lo stato psicofisico della persona. Il rilassamento del corpo e della mente permette l'accesso a uno spettro più ampio di risorse, informazioni e soluzioni. E così, attivando le risorse interiori, è possibile combattere stress, ansia, panico e insonnia, rigenerando corpo e mente.

Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 10 iscritti.

Sarà rilasciato certificato di partecipazione.