



CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI



LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING

Centro Ascolto Psicologi Associati

In association with

London School of Hypnotherapy Psychotherapy
and Counselling (UK)

CORSO DI AUTOIPNOSI

27, 28, 29 Novembre 2020

Monastero suore di Santa Brigida - Farfa Sabina (RI)



*“Solo in completo silenzio si comincia ad ascoltare.
Solo quando il linguaggio scompare, si comincia a vedere.”
(dal film "Il grande silenzio")*



**CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI**



**LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING**

Che cos'è l'autoipnosi?

L'autoipnosi è una condizione mentale naturale che può essere definita come uno stato di elevata concentrazione, *uno stato di coscienza diversamente cosciente* (Dott. G. Sequino corso di autoipnosi, 2013). Con questa tecnica, puoi cambiare il tuo pensiero, eliminare le cattive abitudini e prendere il controllo della persona che sei oltre a rilassarti ed eliminare lo stress dalla vita quotidiana.

Autoipnosi: benefici e applicazioni

La comunicazione con noi stessi che attuiamo quando andiamo in trance è abbastanza profonda da permetterci di modificare e migliorare le nostre abitudini e credenze, eliminare vizi, mantenere uno stile di vita sano e persino dimagrire, eliminare blocchi con la sessualità, vincere la fobia sociale, combattere l'ansia, etc..

I benefici della pratica autoipnotica sono potenzialmente infiniti, poiché siamo noi stessi a dare l'obiettivo alla nostra ipnoterapia.

Chi può partecipare al corso?

Il corso è aperto a tutti;

Chiunque desideri dotarsi di strumenti per il miglioramento del proprio benessere ed il potenziamento delle proprie risorse personali.

È indicato per imparare ad entrare nello stato mentale di ipnosi, come sviluppo della mente per la crescita personale e come approfondimento a livello professionale.

La ricerca ha dimostrato che l'autoipnosi può essere utilizzata come strumento per portare cambiamenti significativi nello stile di vita in molte aree della tua vita. L'autoipnosi può aiutarti a: rilassarti, alleviare lo stress, gestire il dolore, costruire la fiducia e l'autostima, spezzare le vecchie abitudini, perdere peso, alleviare l'ansia, alleviare gli stati depressivi, fissare obiettivi raggiungibili, cambiare comportamenti limitanti, risolvere alcuni problemi, superare i blocchi creativi, recuperare rapidamente energie, dormire più profondamente ed altro ancora.

Vediamo quali sono i più famosi e la sua applicazione negli ambiti più comuni.



**CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI**



**LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING**

Per dormire bene

Molte persone fanno un'enorme fatica ad addormentarsi o hanno un riposo di scarsa qualità. In questo caso l'autoipnosi può essere la risposta per riuscire a dormire bene, poiché porta il nostro cervello ad uno stato di rilassamento superiore *bypassando* le resistenze cognitive e permettendoci finalmente di dormire profondamente.

Autoipnosi per dimagrire

In questo caso l'autoipnosi può essere usata per dimagrire solo a livello complementare. Entrare in trance non è ovviamente sufficiente per perdere peso, ma può aiutare ad accrescere la motivazione e superare la paura di fallire. Se la uniamo ad una dieta sana e ad un'attività fisica regolare, può sicuramente essere d'aiuto.

Per credere in se stessi ed esprimere il proprio potenziale

Essendo una pratica psicosomatica, l'autoipnosi può essere usata come trattamento d'eccellenza per i blocchi emozionali ed emotivi che ci impediscono di credere in noi stessi e di conseguenza di raggiungere i nostri obiettivi e desideri. La ritrovata consapevolezza di noi stessi può anche aiutarci a sfruttare al meglio il potenziale della nostra mente.

Autoipnosi per smettere di fumare

Se il vostro obiettivo è smettere di fumare o eliminare un'altra cattiva abitudine o dipendenza lieve dalla vostra vita, l'autoipnosi potrebbe essere una grande risorsa.

Autoipnosi per vincere il dolore

Questa tecnica può essere sperimentata dalle future mamme, come una sorta di allenamento durante la gravidanza, per superare con più serenità i dolori del parto, .

La futura mamma si preparerà dunque a raggiungere uno stato di rilassamento fisico e mentale, concentrando la sua mente sull'*anestetizzare* la zona interessata. Solo recentemente la sua applicazione si è estesa al mondo della chirurgia, attraverso l'anestesia ipnotica. Da poco questa innovativa tecnica è stata usata anche in Italia per operare pazienti allergici ai farmaci, con ottimi risultati.



CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI



LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING

Dove si tiene il corso

Il corso si tiene presso il monastero dell'Ordine del SS. Salvatore di Santa Brigida situata nell'amenissimo paese di Farfa fra i monti della Sabina, attorniato da colline boschive, vigneti e uliveti, a circa un'ora di auto da Roma.

La sede dell'evento si trova in un edificio all'interno di un grande complesso che, sin dal primo medioevo, formava parte di un importante Monastero Benedettino, per secoli uno dei più importanti centri monastici della storia occidentale.

Lontano dall'inquinamento della città la tranquillità di questo luogo, che ha mantenuto la struttura dei secoli passati, crea un clima invitante al riposo del corpo e soprattutto dello spirito.

Nel cuore dell'antica terra **Sabina**, ai piedi del monte Acuziano, in un'atmosfera di mistico silenzio, che avvolge anche il caratteristico Borgo che la circonda, sorge la storica abbazia di **Farfa**, immersa nel fascino di una natura verdeggiante e ridente, nella fresca aria mattutina che si respira intorno, riscaldata da un caldo sole i cui raggi oltrepassano i rami degli alberi, prima di giungervi.

L'abbazia di Farfa è un luogo particolarmente attraente, ricolmo di pace, di serenità, di semplicità,

Suore di S. Brigida

Via del Monastero 12
02030 FARFA SABINA (RI)
ITALY



CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI



LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING

Programma e interventi

Ideatori e conduttori del corso

Dott.ssa Marilchen Reichenberger

Psicóloga (Cile), Licenciada en Psicología (España), Magister en Terapia Regresiva Reconstructiva (España), Counselling Ipnologico con specializzazione in Programmazione Neurolinguistica (Italia); Protocollo Mindfulness Stress Reduction (Italia); inoltre, accompagna il suo lavoro con alcune terapie complementari come Fiori di Bach e Biodanza.

Dott. Giuseppe Sequino

Psicologo Clinico e di Comunità;

Licenciado en Psicología (España);

Hypnotherapist, Psychotherapist, Counsellor;

MNCP (Snr Accred. Member Of The National Council Of Psychotherapists) Uk;

SQHP (Senior Qualification In Hypnotherapy Practice) Uk, GHR Registered;

Certified Hypnotist AAH (American Alliance Of Hypnotists);

Licensed Hypno-Band Practitioner.

Self Employed (UK) HMRC Registered (UTR) 9608549217

Director Of "London School Of Hypnotherapy Psychotherapy And Counselling" Ltd.-UK;

*Ideatore della metodo **PROP**(Personal Resource Orientated Psychotherapy) e della tecnica **SEM** (Slow Eyes Movement).*

Via Michelangelo Buonarroti 44, 81031 Aversa (CE) Italia;

1 Bell Yard, London WC2A 2JR, UK



**CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI**



**LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING**

Programma e interventi

Venerdì 27 Novembre

ore 15.30 - Arrivo partecipanti al corso e registrazione;

ore 16.00 - Assegnazione camere;

ore 17.30 - 19.30

- a) presentazione dello staff,
- b) introduzione teorica all'autoipnosi;

ore 20.20-21.00 Cena

ore 21.00-21.30 **ESERCIZIO PRATICO DI IPNOSI**

Rilassamento profondo, preparazione corpo-mente per il riposo notturno.

Sabato 28 Novembre

ore 8.30 - 9.30 Colazione;

ore 9.30 - Inizio prima parte: *Dott.ssa Marilchen Reichenberger ;
Terapia Regressiva Reconstructiva (TRR)- Introduzione;*

ore 11.30 - 12.00 Pausa Caffè

ore 12.00 - 13.00 Esercizio Pratico "Escenario el Labirinto",

Attività di gruppo, dove si presenta l'archetipo del Labirinto, con lo scopo di superare le paure inconscie per raggiungere un cambiamento profondo. "Escenario" di lavoro della TRR per liberare il nostro "bambino interiore".

ore 13.00 - 15.00 Pranzo;

ore 15.00 - Inizio seconda parte: *Dott. Giuseppe Sequino;
Autoipnosi tecnica SEM (Slow Eyes Movement)-Introduzione;*

ore 16.00 - 16.30 Pausa Caffè

ore 16.00 - 19.30 Esercizio Pratico di autoipnosi SEM "Dialogo con l'inconscio".

ore 20.00-21.00 - Cena.

Domenica 29 Novembre

ore 8.30 - 9.30 Colazione;

ore 9.30 - 11.00 "Biodanza", Sistema di Rolando Toro.

Tecnica psico-corporea che si basa nella manifestazione spontanea delle emozioni, attraverso, la musica e il movimento libero del corpo con il proposito di stimolare e potenziare la nostra vitalità, forza interiore, creatività, emozioni positive e la nostra trascendenza spirituale.

ore 11.15 -13.15 Domande, Conclusioni, Feedback del Corso, Consegna degli attestati di partecipazione.

ore 13.15 - 15.00 Pranzo e saluti;



**CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI**



**LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING**

Varie

Il contributo di partecipazione al corso è di euro 300,00 di cui 100,00 da pagare tramite bonifico bancario (vedi scheda di iscrizione al corso) entro il 13 Novembre 2020 e di 200,00 euro, a saldo, la mattina del corso ;

Il corso prevede la partecipazione di un numero massimo di 15 partecipanti, il raggiungimento dei quali sarà osservato seguendo l'ordine di arrivo delle comunicazioni via email;

Il contributo di iscrizione è comprensivo di pensione completa;

Sono disponibili stanze singole, doppie e triple, nella scheda di iscrizione si potrà indicare l'eventuale preferenza (non vincolante);

Il corso si terrà al raggiungimento del numero di 15 partecipanti e sarà vincolato alle norme sanitarie emanate dalle autorità statali o regionali;

Ciascun partecipante sarà tenuto a presentare certificazione negativa al Covid19 recante data non anteriore a gg 03;

Materiale occorrente per la partecipazione:

Munirsi di tappeto tipo yoga, indumenti comodi e calzini di lana;

Viste le recenti misure adottate dalle autorità sanitarie al fine di prevenire la diffusione del Corona virus, informiamo coloro i quali siano interessati a partecipare al nostro corso che in caso di cancellazione dell'evento avranno diritto a richiedere il rimborso della quota versata o ad utilizzarla per altro evento di formazione che sarà fissato in data successiva.

L'attestato di partecipazione sarà rilasciato da:

“London School of Hypnotherapy Psychotherapy and Counselling” (UK)



**CENTRO ASCOLTO
PSICOLOGI ASSOCIATI**



**LONDON SCHOOL
OF
HYPNOTHERAPY
PSYCHOTHERAPY
AND
COUNSELLING**

CORSO DI AUTOIPNOSI

27, 28, 29 Novembre 2020

Monastero suore di Santa Brigida - Farfa in Sabina (RI)

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Nome e Cognome _____

Indirizzo (facoltativo) _____

Città (PR) _____

Tel/Cell _____

Indirizzo e-mail _____

Professione _____

Luogo _____ Data _____ Firma _____

Esprimi una preferenza della stanza (non vincolante):

singola ☺ doppia ☺ tripla ☺

Modalità di pagamento: 100,00 euro all'atto della iscrizione mediante invio del presente modulo ed le restanti 200,00 euro la mattina del corso.

Inviare la presente scheda di iscrizione, compilata in ogni sua parte, e la ricevuta di pagamento tramite e-mail al seguente indirizzo: info@centroascolto.net cell. 346 3137 667

Si allega ricevuta di bonifico bancario di Euro 100,00 a favore del Centro Ascolto –

Codice IBAN IT93F0101074790100000007623 -

Causale: Corso Autoipnosi del 27, 28, 29 Novembre 2020

Termine Iscrizione 13 Novembre 2020

Informativa sulla privacy Informiamo, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, che i dati personali direttamente forniti o comunicati da terzi verranno raccolti e custoditi nella nostra banca dati e potranno essere trattati anche con l'ausilio di terzi. Titolare e responsabile del trattamento è Centro Ascolto, via Michelangelo Buonarroti 44, 81031 Aversa (CE). È possibile ottenere la cancellazione, la trasformazione in forma anonima, il blocco dei dati trattati in violazione di legge, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione dei dati o opporsi per motivi legittimi allo stesso trattamento dei propri dati personali scrivendo a info@centroascolto.net