

Tecniche di Rilassamento



Luogo

Umbria, Terni

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Una giornata di condivisione di metodi olistici per indurre rilassamento quando sentiamo di non essere calmi, lucidi, tranquilli.

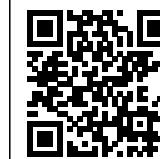
Conosceremo e sperimenteremo insieme una serie di tecniche basate sul respiro, sull'attivazione dei muscoli, sul movimento, sull'uso dei 5 sensi, sulle visualizzazioni immaginative. Ho scelto per questo incontro un argomento molto comune, visto che un pò tutti siamo soggetti a momenti di stress, di agitazione, ecc., e può essere quindi molto utile imparare a gestire queste sensazioni.

Il seminario si svolgerà a Terni, in una location ancora da scegliere sulla base del numero di iscritti. Chi si prenota fino al 20 aprile ha diritto alla riduzione del contributo di partecipazione (35 Euro invece che 50).

Nella prima parte dell'incontro parleremo delle tensioni indotte sul corpo da alcune emozioni molto comuni, quali ansia, paura, tristezza e rabbia. Poi entreremo nel cuore delle tecniche di rilassamento cominciando dall'uso del respiro (respirazione diaframmatica, modo di respirare corretto in tre fasi, metodi di respirazione per la down-regulation).

Di seguito proveremo le sensazioni indotte da tensione e rilascio dei muscoli principali del corpo, in particolare con il metodo di rilassamento progressivo di Jacobson. Dopo un'incursione nel campo del training autogeno e nell'uso dei 5 sensi, passeremo all'uso del potere della mente per rilassarci, imparando anche a centrarci e a mantenere la centratrice quando messi sotto pressione.

A conclusione della giornata praticheremo il rilassamento amorevole di Thich Nhat Hahn.



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



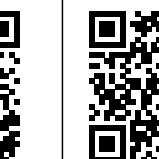
Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>



Tecniche di Rilassamento

<https://www.annunci.it/x-94781-z>