

“RILASSAMENTO OLISTICO MULTISENSORIALE”

- AudioCorso Pratico per Utenti e Professionisti -

Obiettivo del Corso:

Ridurre lo Stress, farti raggiungere una **condizione psico-fisica di Rilassamento e Benessere**.

A chi si rivolge:

Il Corso ha un **taglio Teorico-Pratico** e una duplice valenza:

- **Ai privati: a tutti coloro che desiderano rilassarsi e sciogliere le tensioni psico-fisiche**
- **Agli Operatori del Benessere** che desiderano acquisire nuovi strumenti per guidare i le persone verso un benessere psico-fisico più profondo

Struttura:

Il Corso rappresenta un **Percorso Formativo-Esperienziale Guidato** dal **taglio prevalentemente pratico**.

E' costituito da **6 lezioni**, fornite sia in **Audio (Mp3)** che in **Formato testuale (Pdf)**.

Può dunque essere sia letto che ascoltato comodamente in qualsiasi luogo, assumendo sin da subito una posizione comoda e rilassata.

Parte Teorica: nella prima parte condividerò con te alcune informazioni fondamentali relative a Stress e Rilassamento e ti mostrerò come prepararti al meglio alle sessioni da un punto di vista procedurale e attitudinale.

Parte Pratico-Esperienziale: nella seconda parte lavorerò con te con diverse metodologie – **Respirazione Consapevole, Automassaggio, Sessioni di Rilassamento con Visualizzazioni Guidate** – accompagnandoti gradualmente ma concretamente al Benessere attraverso lo scioglimento delle tensioni psicofisiche.

Il Percorso è **accessibile sia agli utenti alla prima esperienza che ai più esperti**, in quanto è organizzato secondo approfondimenti graduali e completamente guidato da me.

Programma:

- Premessa
- **1° Parte: COS'È IL RILASSAMENTO OLISTICO MULTISENSORIALE?**
 - Obiettivi
 - Benefici fisici e psicologici
 - Cosa succede quando ci rilassiamo
- **2° Parte: IL DECALOGO DEL RILASSAMENTO: COME PREPARARSI AL MEGLIO DA UN PUNTO DI VISTA PRATICO E MENTALE**
- **3° Parte: PERCHÈ ABBIAMO BISOGNO DI RILASSARCI?**
 - Cos'è lo Stress
 - Come reagisce il corpo allo Stress?
 - I sintomi dello Stress
- **4° Parte: LA RESPIRAZIONE**
 - L'importanza della funzione respiratoria
 - 7 sessioni pratiche di Respirazione
 - Come respirare durante il ROM
- **5° Parte: L'AUTOMASSAGGIO**
 - 21 esercizi: testa, viso, collo, spalle, arti superiori, torace, addome, arti inferiori, piedi
- **6° Parte: RILASSAMENTO OLISTICO MULTISENSORIALE E VISUALIZZAZIONI GUIDATE**
 - 8 Sessioni di Rilassamento Olistico Multisensoriale (4 per donna, 4 per uomo)

Costo: 70 euro (iva esente)