

Propone

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN RILASSAMENTO **Metodi Jacobson e Bergès**

Il termine “*rilassamento*” è entrato a far parte del linguaggio corrente ed è usato con significati molto diversi: si va dal ripristino di un generale stato di benessere, alla pura distensione fisica e muscolare, da uno stato di diminuita tensione psichica a un semplicistico mettersi in libertà, riposarsi.

In generale il *rilassamento* consente, oltre al raggiungimento della decontrazione muscolare, il crearsi di un'interdipendenza tra il pensiero e l'azione, fra la rappresentazione mentale del corpo e il suo vissuto emotivo, immaginario.

Le **tecniche di rilassamento** permettono in modo più o meno autonomo, di fare su di sé l'esperienza della decontrazione, di sentire la differenza tra tensione e distensione e di recuperare o di far evolvere il rapporto con il proprio corpo.

Obiettivi

- FORMAZIONE SPECIFICA A DUE METODI DI RILASSAMENTO:
 - *RILASSAMENTO PROGRESSIVO JACOBSON*
 - *RILASSAMENTO TERAPEUTICO SECONDO BERGES*
- FORNIRE CONOSCENZE E UN APPROCCIO TEORICO-PRATICO ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO
- L'OCCASIONE DI UNA FORMAZIONE PERSONALE CORPOREA, ATTRAVERSO L'ESPERIENZA DIRETTA DELLE DIVERSE METODICHE
- COGLIERE E GESTIRE LA RELAZIONE EMPATICA: DALLA TECNICA AL VISSUTO
- PRESENTAZIONE DI PROGETTI e MODALITA' D'APPLICAZIONE DEI METODI DI RILASSAMENTO

Contenuti

- BASI TEORICHE DEL RILASSAMENTO: IMPORTANZA DEI RAPPORTI TRA TONO MUSCOLARE ED EMOZIONI, APPROFONDIMENTO DELLE RELAZIONI CHE LEGANO CORPO, PENSIERI E AFFETTI
- IL CORPO E I SUOI SIMBOLI
- PSICOSOMATICA
- METODO JACOBSON E METODO BERGES: TEORIA E APPLICAZIONI
- RILASSAMENTO PSICOMOTORIO, METODO G.B. SOUBIRAN
- ESPERIENZA PERSONALE DEI METODI DI RILASSAMENTO



Destinatari

Psicomotricisti, psicologi, insegnanti, pedagogisti, medici, fisioterapisti, logopedisti, ortottisti, infermieri, educatori e altri operatori dell'ambito educativo e/o sanitario

Docenti

Caliari Emanuela, psicomotricista, CISTC, Master Internazionale OIPR, Parigi, formatore in psicomotricità e metodi rilassamento AIFP, esperta nei vari ambiti di applicazione della psicomotricità e del rilassamento

Mazzara Giampaolo, psicologo, psicoterapeuta, formatore e conduttore di gruppi terapeutici, esperto in tecniche attive e psicodramma

Note informative

LA DURATA DEL CORSO E' **60 ORE**.

DATE e ORARI

In presenza

sabato 03 luglio 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00
sabato 11 settembre 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00
sabato 02 ottobre 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00
sabato 23 ottobre 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00
sabato 20 novembre 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00
sabato 18 dicembre 2021	dalle 9.30 alle 13.30, dalle 14.00 alle 18.00

Online per approfondimenti teorici, metodologici e supervisioni

sabato 17/07/2021, sabato 28/08/2021, sabato 06/11/2021 (4 ore ogni lezione oppure 3 ore, nel caso dell'aggiunta concordata di un'altra data)

SEDE

Roma, sede raggiungibile facilmente con la metro.

COSTO

Euro 750,00 più IVA 22%

Euro 650,00 più IVA 22%, per gli psicomotricisti

Il saldo della quota dovrà essere versato il primo giorno di lezione

Il corso partirà con un numero minimo di 8 iscritti

SARA' RILASCIATO ATTESTATO DI FORMAZIONE IN RILASSAMENTO

Per informazioni e iscrizioni telefonare al numero 3332938623, emanuela.caliari@fipm.com

Iscrizioni entro il 20 giugno 2021

con versamento della quota di Euro 200,00

Una buona gestione del proprio mondo emozionale è la miglior garanzia di benessere psicofisico

U.Mariani