PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE
E
INTEGRAZIONE CORPO/MENTE

"Le difficoltà che incontriamo nella nostra vita condizionano la nostra mente e il nostro corpo ed è solo lavorando su entrambe che possiamo raggiungere il benessere completo della nostra persona"

a cura di **Clara Rosina**

Counselor formatore e supervisore CNCP

Costellatrice sistemico/ familiare

Istruttrice di ginnastica posturale

con la partecipazione di

Massimo Canepa

Fisioterapista, riabilitatore specializzato in cinesiterapia

Costellatore familiare

Il percorso è rivolto a chiunque stia attraversando situazioni di difficoltà in ambito personale, relazionale, lavorativo, che si concretizzino con malesseri a livello fisico (incidenti e/o malattie) ed emotivo (stress, sensazione di impossibilità a trovare soluzioni) e intenda esplorarli in un'ottica di crescita e miglioramento di se', focalizzando, anche con l'aiuto dei conduttori, un obbiettivo specifico da raggiungere attraverso gli strumenti proposti nei diversi incontri e che tutti i partecipanti avranno modo di sperimentare su di se'.

Verranno utilizzati strumenti di lavoro corporeo (ascolto del corpo, ginnastica vertebrale e posturale), meditative, immaginative, lavori individuali, a coppie e di gruppo.
Particolare attenzione verrà rivolta alla respirazione, attraverso la sperimentazione di tecniche di allentamento dello stress che predispongono corpo e mente all'apertura e al cambiamento.
Il percorso è strutturato in cinque incontri a partire da fine ottobre per 5 mercoledì consecutivi, dalle 20,00 alle 22,30.

Per i counselor Cncp ed iscritti alle associazioni di counseling è prevista l'attribuzione di 5 crediti formativi.

Si consigliano abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

Costo: Euro 150,00

Programma e calendario

I modulo	30 ottobre	presentazione del corso e dei temi di lavoro lavori di consapevolezza in gruppo
II modulo	6 novembre	il corpo, cenni di psicosomatica ed esercizi pratici
III modulo	13 novembre	prepariamo corpo e mente al cambiamento: lavoro sui temi portati dai partecipanti
IV modulo	20 novembre	lavoro sui temi portati dai partecipanti
V modulo	27 novembre	conclusione dei lavori, feedback e condivisioni

PER INFO E PRENOTAZIONI:
Clara Rosina www.clararosina.it cell. 3338425345
Massimo Canepa www.massimofisiocanepa.it cell. 3358374374

SEDE DEGLI INCONTRI: Via XII Ottobre 10/27 V piano Genova