

GIORNATA TRA RELAX E BENESSERE



L'incontro avrà un momento teorico/informativo a cui seguiranno laboratori pratici da calibrare sulle vostre esigenze.

L'attività verterà nel sensibilizzare le partecipanti alla relazione e comunicazione di gruppo, attraverso anche momenti di lavoro sul corpo gestiti individualmente, in coppia e piccoli gruppi.



Gli esercizi avranno come obiettivo quello di portare i partecipanti ad

- interrogare il corpo
- per comprendere maggiormente i propri stati

Verranno proposti esercizi di:

- visualizzazione guidata
- distensione
- training autogeno



I partecipanti verranno introdotti agli esercizi attraverso una breve presentazione degli stessi, mostrando il loro valore scientifico sulla base delle attuali conoscenze nel campo delle neuroscienze.

Struttura della giornata:

SABATO 12 NOVEMBRE

ore 08.45 accoglienza partecipanti

ore 09.00 Laboratorio 1 su tema da concordare (Pontremoli)

ore 10.30 break

ore 11.00 Laboratorio 2 su tema da concordare (Lanza)

ore 12.30 pranzo e momento comune

ore 14.30 Laboratorio 3 su tema da concordare

ore 17.00 chiusura lavori

