



ACQUATHERMCENTER SCHOOL

Scuola per Operatore Olistico del Benessere

PROGRAMMA CORSO DI PSICOSOMATICA

L'operatore olistico stesso, come unità mente-corpo , è il primo strumento di benessere prima ancora delle competenze tecniche che possiede. Ha quindi la necessità di mantenersi " accordato " per svolgere al meglio il proprio lavoro. Per mantenersi accordato potrà utilizzare vari metodi o percorsi educativi che farà sperimentare durante il weekend.

Il seminario sarà di carattere teorico - esperienziale. Attraverso la conoscenza e l'esperienza vissuta di pratiche fondamentali di ri-equilibrio e di sviluppo dei propri potenziali , l'operatore olistico , a partire dal suo centro , sarà in grado di assolvere pienamente al suo compito di facilitatore del benessere altrui.

Lo stress : cos'è e quali effetti ha su mente e corpo - Riconoscere i campanelli d'allarme quando lo stress diventa eccessivo ed è il corpo a parlare - Interpretare il linguaggio del corpo : cosa ci comunica un disturbo psicosomatico o una malattia ? - L'unità mente-corpo , andare oltre il senso di separazione - Ristabilire l'equilibrio , riportare armonia nella propria vita - Tecniche di rilassamento :- training autogeno- visualizzazioni guidate- armonizzazione sonora- meditazione - Pratiche di educazione alla vita - Biodanza : metodo di crescita personale (attraverso l'espressione del corpo, la musica e il gruppo di persone

-
- Lo stress : cos'è e quali effetti ha su mente e corpo
 - Riconoscere i campanelli d'allarme quando lo stress diventa eccessivo ed è il corpo a parlare
 - Interpretare il linguaggio del corpo : cosa ci comunica un disturbo psicosomatico o una malattia ?
 - L'unità mente-corpo , andare oltre il senso di separazione
 - Ristabilire l'equilibrio , riportare armonia nella propria vita

- Tecniche di rilassamento : - training autogeno - visualizzazioni guidate
- armonizzazione sonora - meditazione
- Pratiche di educazione alla vita Biodanza : metodo di crescita personale
(attraverso l'espressione del corpo, la musica e il gruppo di persone)

