

# Montagna e Rilassamento Dinamico



**Pinzolo 28 ottobre -1 novembre 2016**

**Corso: "Rigenerare corpo e mente"**

Un corso per scaricare lo stress e conquistare la serenità interiore nella cornice delle montagne dell'alta val Rendena, a 20 minuti da Madonna di Campiglio. Il corso si svolge in forma di workshop teorico-pratico con lo spazio per escursioni e passeggiate libere.

## **Programma**

**28 ottobre h 18.30-19.15**

Benvenuto. Introduzione al Rilassamento Dinamico, tecnica per eliminare le tensioni accumulate e prepararsi al giorno successivo. Cena libera.

**29 ottobre h 9.00- 11.00**

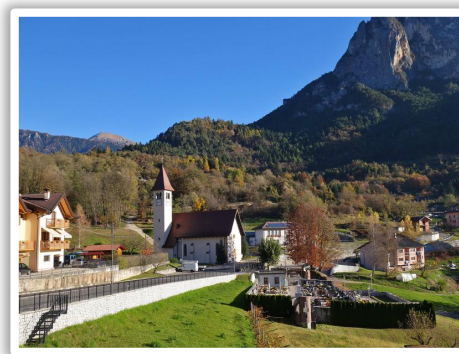
Tecnica di Rilassamento Dinamico  
Parte teorica: lo stress e i suoi meccanismi psico-fisici, conoscerli per batterli.  
Tecnica di Rilassamento Dinamico per centrare la mente sul positivo.  
Tempo libero.

**h 16.30-19.00**

Tecnica di Rilassamento Dinamico  
Parte teorica: il corpo migliore alleato per il benessere, le somatizzazioni corporali positive.  
Tecnica di Rilassamento Dinamico per vivere il qui e ora.  
Cena libera.

**30 ottobre h 9.00-11.00**

Tecnica di Rilassamento Dinamico



Parte teorica: concentrazione e lucidità mentale, imparare a centrare la mente nella serenità.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per migliorare la concentrazione.

Tempo libero.

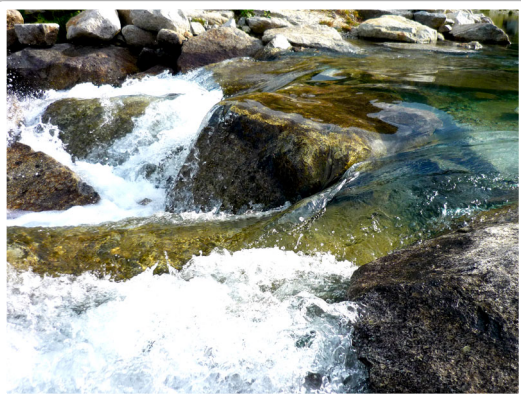
**h 16.30-19.00**

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Parte teorica: progettare il futuro con ottimismo e programmare le giornate all'insegna dell'armonia corpo-mente.

Tecnica di Rilassamento dinamico di futurizzazione positiva a domani.

Cena libera.



**31 ottobre h 9.00-11.00**

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Parte teorica: la memoria, rinforzare la memoria e recuperare la memoria positiva.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per allenare la memoria e recuperare i bei ricordi.

Tempo libero

**h 16.30-19.00**

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Parte teorica: le capacità personali, sviluppare le capacità di cui abbiamo maggiore bisogno nel quotidiano.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per rinforzare le capacità che desideriamo e viverle nella vita di tutti i giorni.

Cena libera.

**1 novembre h 9.00-11-30**

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Parte teorica: l'autostima.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per rinforzare l'autostima.

Ringraziamenti e saluti.



## Quota del corso “Rigenerare corpo e mente”

€ 300 a persona solo corso.

€ 460 quota comprensiva di alloggio a Pinzolo in tipica casa pinzolerica al centro del paese, in camera doppia e prima colazione.

Pranzi e cene in autonomia a carico dei partecipanti.

È compreso nella quota il materiale riguardante la teoria, i file audio con le tecniche di Rilassamento Dinamico e un mese di proseguimento del corso col contatto settimanale col sofrologo online e via mail.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni [sofrologiaonline@gmail.com](mailto:sofrologiaonline@gmail.com)

+ 39.366 355 8271

[www.sofrologiaonline.com](http://www.sofrologiaonline.com)





## Pinzolo 4-8 gennaio 2017 “Gestione emozionale: centrarsi nell’armonia”

Un corso per imparare a riconoscere e gestire le emozioni, in particolare quelle che viviamo come negative. Il corso si svolge in orario pomeridiano, tranne il breve Rilassamento Dinamico del mattino, per avere la possibilità di praticare gli sport invernali.

### **Programma**

#### **4 gennaio**

h 17.00-19.15

Benvenuto.

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Parte teorica: il mondo emozionale e la funzione delle emozioni.

Il legame tra emozioni e corpo.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per la coscienza emotiva corporale.

Cena libera.

#### **5 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Tempo libero

h 17.00-19.15

Parte teorica: le emozioni bussole per orientarci al benessere. La rabbia: trasformare la rabbia in energia positiva.

Tecnica di Rilassamento Dinamico di ascolto emozionale.

Cena libera.



## **6 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Tempo libero

H 17.00-19.15

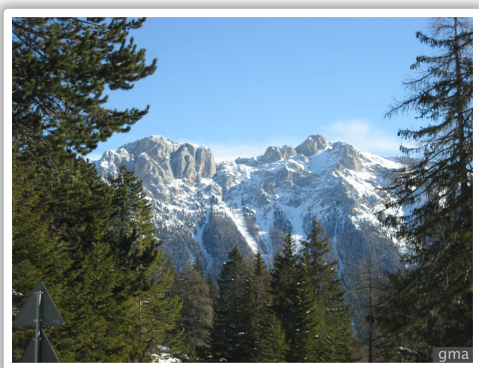
Le emozioni principali e il dialogo interiore.

Come mi rivolgo a me stesso.

Regole per il self-talk sano.

Tecnica di Rilassamento Dinamico di gestione  
emozionale.

Cena libera.



## **7 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico.

Tempo libero.

h 17.00-19.15

Parte teorica: i meccanismi dell'amigdala. Imparare a regolare  
la paura, la rabbia e la tristezza.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per trasformare  
la rabbia in energia positiva.

## **8 gennaio**

h 8.30-10.00

Tecnica di Rilassamento Dinamico.

Parte teorica: proteggersi da situazioni  
che provocano emozioni sgradevoli.

Tecnica di Rilassamento Dinamico della bolla scudo.

## Quota del corso “Gestione emozionale: centrarsi nell’armonia”

€ 250 a persona solo corso.

€ 410 quota comprensiva di alloggio a Pinzolo in tipica casa pinzolerà al centro del paese, in camera doppia e prima colazione.

Pranzi e cene in autonomia a carico dei partecipanti.

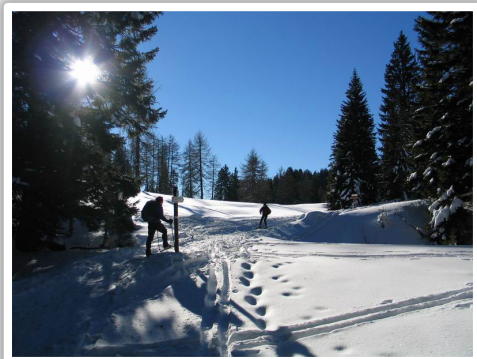
È compreso nella quota il materiale riguardante la teoria, i file audio con le tecniche di Rilassamento Dinamico e un mese di proseguimento del corso col contatto settimanale col sofrologo online e via mail.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni [sofrologiaonline@gmail.com](mailto:sofrologiaonline@gmail.com)

+ 39.366 355 8271

[www.sofrologiaonline.com](http://www.sofrologiaonline.com)

## Pinzolo 23-29 gennaio “Rilassamento Dinamico e Autostima”



Un workshop per sviluppare e rinforzare la consapevolezza della propria grandezza.

Sei abituato a dire a te stesso: devo, devo, devo? Quante volte usi la parola colpa verso te stesso e verso gli altri? Dai un valore eccessivo al giudizio altrui? Ti sembra di non riuscire a staccarti da situazioni, persone ed emozioni negative? Quante cose vorresti fare per te e non riesci? Ti sembra di portare sulle tue spalle il peso del mondo? Porti nel presente un passato pesante?

È giunto il momento di fare un reset e vedere le cose in modo diverso mettendo te stesso al primo posto. Se ti vuoi bene sarai più felice tu e staranno meglio le tue persone care.

### Programma

**23 gennaio**

h 18.00-19.00

Benvenuto, introduzione al corso, tecnica di Rilassamento Dinamico

Cena libera.

## **24 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

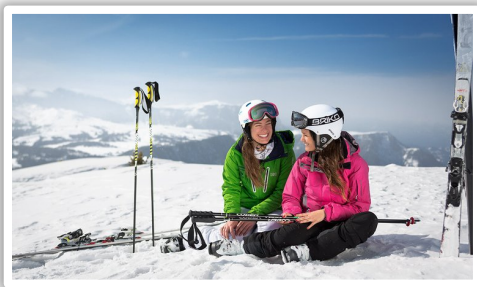
Tempo libero per le attività sportive

h 17.00-19.00

Parte teorica: la mente analitica e le sue funzioni. Riportare il frullatore mentale alla calma.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per sviluppare la contemplazione.

Cena libera



## **25 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

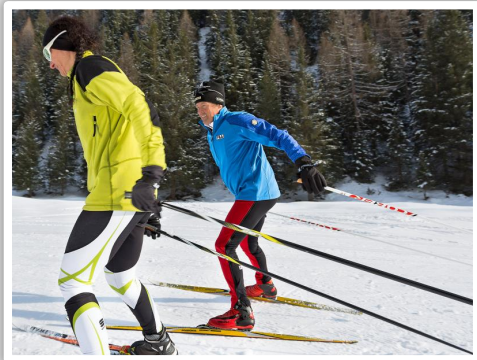
Tempo libero per le attività sportive

h 17.00-19.00

Parte teorica: mente analitica e mente contemplativa, onde alfa e beta. L'ego e i suoi bisogni.

Tecnica di Rilassamento Dinamico di rinforzo dell'io profondo.

Cena libera.



## **26 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Tempo libero per le attività sportive

h 17.00-19.00

Parte teorica: i nemici della nostra grandezza, le false credenze. La dignità base dell'autostima.

Tecnica di Rilassamento Dinamico di esperienza e rinforzo della propria dignità.

Cena libera.

## **27 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Tempo libero per le attività sportive

h 17.00-19.00

Parte teorica: l'importanza del lasciar andare, il decluttering esterno e interno.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per lasciar andare cose, persone e situazioni non più conformi al presente.



### **28 gennaio**

h 8.10-8.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico

Tempo libero per le attività sportive

h 17.00-19.00

Parte teorica: l'ego prevaricatore e l'ego vittima. La libertà valore umano supremo: elementi costitutivi. I valori.

Tecnica di Rilassamento Dinamico per vivere appieno la consapevolezza della propria grandezza.

Cena libera

### **29 gennaio**

h 8.30-10.30

Tecnica di Rilassamento Dinamico per vivere in pienezza nel quotidiano.

Meditazione della risata.

Ringraziamenti e saluti.

## **Quota del corso “Rilassamento Dinamico e Autostima”**

€ 380 a persona solo corso.

€ 520 quota comprensiva di alloggio a Pinzolo in tipica casa pinzolera al centro del paese, in camera doppia e prima colazione.

Pranzi e cene in autonomia a carico dei partecipanti.

È compreso nella quota il materiale riguardante la teoria, i file audio con le tecniche di Rilassamento Dinamico e un mese di proseguimento del corso col contatto settimanale col sofrologo online e via mail.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni [sofrologiaonline@gmail.com](mailto:sofrologiaonline@gmail.com)

+ 39.366 355 8271

[www.sofrologiaonline.com](http://www.sofrologiaonline.com)





## Gli altri corsi “Benessere & Rilassamento Dinamico”

23-29 gennaio h 10.00-12.00

Quota € 300

## “Dalla solitudine alla pienezza: ama te stesso”

23-29 gennaio h 15.00-17.00

Quota € 300

Sessioni individuali per problematiche personali in orari da concordare.

I corsi sono tenuti da Viviana Loche, Sofrologa Caycediana Master Specialista, direttrice delle Scuole di Sofrologia Caycediana di Milano e Roma e da Sofrologi Caycediani Master Specialista collaboratori della Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano.

Contatti:

[sofrologiaonline@gmail.com](mailto:sofrologiaonline@gmail.com)

+ 39.366 355 8271

[www.sofrologiaonline.com](http://www.sofrologiaonline.com)

