

“Semina un pensiero,
raccogli un’azione.
Semina un’azione,
raccogli un’abitudine.
Semina un’abitudine,
raccogli un carattere.
Semina un carattere,
raccogli un destino”

(Charles Reade)

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Lunedì 6 maggio alle ore 18.30: incontro di presentazione del corso con attività pratiche ed approfondimenti teorici.

Ingresso libero

Ai fini organizzativi si prega di inviare una mail di adesione all’indirizzo info@cises.it o chiamare il numero 049-8074522.

ARTICOLAZIONE DIDATTICA

Il Corso è articolato in due livelli e prevede quattro incontri teorico-pratici - **ogni lunedì** - per ciascun livello.

La durata di ogni incontro è di 2 ore per il primo livello (dalle 18.30 alle 20.30) e di 1 ora e 30 minuti per il secondo (dalle 18.30 alle 20.00).

Il Corso è aperto ad un massimo di 10-12 partecipanti al fine di garantirne l’interattività. Per l’attivazione è previsto un numero minimo di 5 iscritti.

QUOTA DI ISCRIZIONE

I Livello: Euro 200,00 IVA compresa
II Livello: Euro 150,00 IVA compresa

Il pagamento è da effettuarsi secondo le modalità indicate nel Modulo di Iscrizione, scaricabile dal sito www.cises.it. Per ulteriori informazioni contattare il numero 049-8074522.

INFORMAZIONI UTILI

Abbigliamento consigliato: una tuta comoda, un telo ed una coperta leggera.

Tappeto e cuscino-roll saranno forniti dalla Struttura.

In entrambi i Livelli del Corso verrà distribuito agli iscritti il materiale didattico relativo alle pratiche esercitate.

 **CISES Knowledge in Action.**

AREA FORMAZIONE

Via Valerio Flacco, 10
35128 — Padova
Tel. 049 8074522
info@cises.it
www.cises.it www.psiop.it

 **CISES Knowledge in Action.**

AREA FORMAZIONE

TECNICHE DI RILASSAMENTO PER FRONTEGGIARE LO STRESS E PROMUOVERE IL BENESSERE




Incontro di presentazione
6 Maggio 2013

I Livello
13-20-27 Maggio 2013
3 Giugno 2013

II Livello
10-17-24 Giugno 2013
1 Luglio 2013

Aula Pietro Rutelli
Via Valerio Flacco, 10
35128 Padova

Con il patrocinio di

 **Psiop**® Istituto di psicoterapia, intervento sul disagio in ambito organizzativo e valorizzazione della persona
(G. U. n. 263 dell'11 novembre 2005)



IL CORSO

Scegli di dedicare un pò di tempo per il tuo benessere psico-fisico e per ritrovare l'equilibrio mente-corpo.

Intraprendi un percorso di salute nella regolazione dello stress attraverso il respiro consapevole, le pratiche di rilassamento profondo e il biofeedback training.

Non è possibile, infatti, eliminare tutti i fattori stressanti dalla nostra vita, ma è possibile conoscere come lo stress ci influenza e sapere come fronteggiarlo.

Attraverso l'attività pratica e specifici approfondimenti teorici, il Corso può essere utile per:

- apprendere a riconoscere e a controllare meglio le proprie reazioni di fronte agli eventi;
- gestire lo stress;
- accrescere la consapevolezza dei propri stili cognitivi, delle proprie emozioni e risorse;
- recuperare le capacità di attenzione e concentrazione;
- migliorare la qualità del sonno.

Il Corso rappresenta anche un'occasione di discussione e di confronto nella quale poter condividere con gli altri partecipanti le proprie esperienze, avvalendosi della presenza di un conduttore.

I LIVELLO

CONTENUTI PRATICI (GIUSEPPE PASTÒ)

- Le pratiche yogiche di Asana e Pranayama come preparazione all'immobilità
- L'immobilità come esperienza psicofisica
- La realizzazione di Pratyahara e Dharana per affrontare le pratiche di rilassamento profondo

CONTENUTI TEORICI (DILETTA COVRE)

- Mente e corpo: sistemi in interconnessione
- I miei stressor: imparare a riconoscerli
- Significati personali, stili di fronteggiamento e reazioni psicofisiologiche allo stress
- Stress ed emozioni

II LIVELLO

CONTENUTI PRATICI (GIUSEPPE PASTÒ)

- Dhyana: meditazione e stati meditativi

CONTENUTI TEORICI (DILETTA COVRE)

- La regolazione delle reazioni psicofisiologiche allo stress
- Emozioni e variabilità della frequenza cardiaca
- L'allenamento per la gestione dello stress

DOTT.SSA DILETTA COVRE

Laureata in Psicologia, ad indirizzo del Lavoro e delle Organizzazioni presso l'Università degli Studi di Padova. Abilitata alla professione e iscritta all'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia, n. 838 del 03/02/2006.

Specializzata in Psicoterapia, con il corso quadriennale di specializzazione in "Psicoterapia, intervento sul disagio in ambito organizzativo e valorizzazione della persona", presso l'Istituto PSIOP di Padova (riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e Ricerca con D.M. del 2 novembre 2005 - G.U. n. 263 dell'11 novembre 2005).

In collegamento con la Biofeedback Foundation of Europe (BFE).

DOTT. GIUSEPPE PASTÒ

Istruttore Federale di Yoga. Nel 1997 ha iniziato tale pratica, dopo un lungo periodo dedicato all'approfondimento e allo studio della disciplina sotto la guida di insegnanti qualificati.

Nel 2008 ha ottenuto il diploma di Istruttore Federale, rilasciato dall'Istituto Superiore di Formazione, della Federazione Italiana Yoga (ISFIY), discutendo la tesi sulle "Tecniche Yoga di recupero dello stress" e anche il riconoscimento del Sarva Yoga International.

E' socio effettivo della Federazione Italiana Yoga ed è iscritto all'Albo Professionale degli Insegnanti della stessa.

Dal 2010 ha attivato un gruppo di meditazione che si riunisce con cadenza settimanale per approfondire e sperimentare le tecniche e le pratiche di meditazione yoga.