

“**Gestione dello stress**” è un corso sviluppato da un team multi disciplinare composto da medici, psicologi e specialisti nella gestione dello stress personale e professionale sotto la direzione della Dr.ssa Natalia Caycedo, figlia del Dr. Alfonso Caycedo, fondatore della Sofrologia. Natalia Caycedo è medico, specializzata in psichiatria e neurofisiologia all'Università Pitie Salpetriere di Parigi, ed è responsabile dell'organizzazione della Sofrologia Caycedina a livello internazionale.



Presentazione gratuita 17 ottobre alle 19.00

Da martedì 7 novembre per 7 settimane dalle 19.00 alle 20.45

Incontro 1+2

- *I fattori di stress*
- *Sofrologia Caycediana: di cosa si tratta*
- *La postura e lo stress*
- *La pratica: tecnica soffrologica*
- *Il nostro corpo: l'unione corpo-mente*
- *Le somatizzazioni negative*
- *Caratteristiche della Sofrologia*
- *La pratica: soffrouscita del negativo e delle tensioni accumulate*

Incontro 5+6

- *La tridimensionalità dell'essere umano: passato, presente e futuro*
- *I pensieri nel tempo*
- *L'anticipazione*
- *La praticare la futurizzazione positiva*
- *La memoria e la sua importanza*
- *La memoria nel quotidiano*
- *I tipi di memoria*
- *La pratica: soffromnesia, richiamare alla memoria i ricordi positivi*

Incontro 3+4

- *Il nostro corpo: le somatizzazioni positive*
- *Il principio di azione positiva*
- *Stati e livelli di coscienza: la coscienza soffronica*
- *La pratica: somatizziamo il positivo (soffro presenza del positivo)*
- *Il Quaderno del Positivo*
- *L'importanza della consapevolezza*
- *Mente analitica vs mente contemplativa*
- *La contemplazione*
- *La pratica: contemplazione di un oggetto neutro*

Incontro 7

- *I punti chiave del corso*
- *Le capacità personali*
- *I valori personali*
- *La pratica: vivere le capacità e i valori personali*

La sofrologia è facile; basta una sedia

La **Sofrologia Caycediana** è una disciplina scientifica che attraverso tecniche di rilassamento, esercizi respiratori e strategie psicofisiche rinforza le risorse dell'individuo, favorisce la creazione di abitudini positive e il vissuto di un quotidiano sereno. E' stata creata dal neuropsichiatra Dr. Alfonso Caycedo nel 1960. La Sofrologia, nei suoi indirizzi clinico e sociale, si è consolidata nei paesi dell'occidente europeo come la Francia, il nord della Svizzera, il Belgio e adesso anche in Olanda e in Spagna.

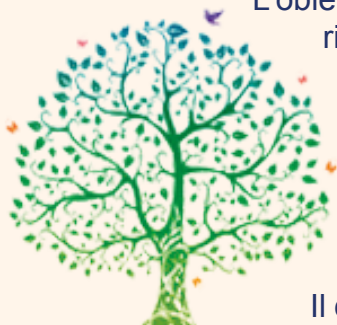


A che cosa serve?

Ottimo per la prevenzione e la gestione dello stress.

L'obiettivo del corso è imparare a conoscere e riconoscere i fattori di stress, valutare il loro impatto (a livello fisico, mentale ed emotivo) e saperli arginare e gestire. Vengono rinforzate le risorse personali, si apprende a disconnettere e a rilassarsi, si acquisisce un'attitudine più serena sviluppando un maggiore benessere nella vita di tutti i giorni.

Il corso è strutturato in forma di workshop teorico e pratico, con un incontro settimanale di circa due ore per sette sessioni. I partecipanti vengono seguiti singolarmente per tutta la formazione via E-mail o telefono e i risultati sono duraturi nel tempo.



www.cdusi-sofrologia.eu

www.sofrologia.com

www.sofrocay.com

E-mail: [cdfsrologia@gmail.com](mailto:cdsfrologia@gmail.com)

Phone: +39 3406741898

Per iscrizioni: **Spazio Erbaluce**

Via Terricciuole, 31

6516 Cugnasco

E-mail: info@erbaluce.ch

Phone: ++41 78 950 20 11