**TITOLO: TECNICHE DI RILASSAMENTO RIVOLTE AL PAZIENTE**

**15 MARZO 12 APRILE dalle 9 alle 17 posti: 20**

**Cfu: 0.5**

**DOCENTE: PUGGIONI VERONICA –SILVIA RE VIGLIETTI counsellor psicosintetico**

OBIETTIVI:

* sperimentare alcune tecniche semplici di massaggio al viso, agli arti e alla schiena
* elaborare il vissuto acquisendo consapevolezza dell’importanza dell’attenzione e dell’intenzione nel contatto corporeo
* acquisire competenze di comunicazione non verbale attraverso l’uso del corpo
* Acquisire strumenti utili per il rilassamento e la centratura

 CONTENUTI:

**Esercitazioni pratiche sul massaggio:**

* viso
* mani e braccia
* piedi e gambe
* schiena

**Esercitazioni pratiche sulla visualizzazione e meditazione:**

* disidentificazione
* rilassamento muscolare profondo
* visualizzazioni di centratura
* tecniche di respirazione
* meditazione creativa