

LA FISIOLOGIA DEL BENESSERE; CONNESSIONE FRA MENTE E CORPO

Per imparare a gestire meglio il nostro stato d'animo con l'uso della fisiologia



Ti capita di sentire il cuore in gola o lo stomaco chiuso quando aspetti una notizia con ansia?

Impallidisci e ti senti paralizzato di fronte ad un evento che ti fa paura?

Diventi rosso in viso di fronte ad un complimento e tremi di rabbia di fronte ad un grave torto subito?

Capire la **relazione tra mente e corpo** è importante per raggiungere un buon equilibrio e questa relazione è sotto gli occhi di tutti...

Immagina una **persona depressa**. *Come la vedi? Descrivila.*

Probabilmente ha la testa bassa, lo sguardo rivolto verso terra, le spalle ricurve, i movimenti lenti, il volume della voce basso e il tono è monotono.

Ora pensa a una persona **felice e serena**. *Come la vedi? Descrivila.*

Probabilmente avrà una postura eretta, il volto sorridente, è energica, il torace aperto, un volume e un tono di voce brillante.

Sai che qualsiasi altra persona al mondo a queste due domande risponderebbe più o meno nello stesso identico modo?

Perché?

Tutti noi abbiamo in comune una cosa; **il nostro corpo!**

Il nostro corpo funziona per tutti nello stesso identico modo.

Le emozioni e sensazioni come paura, tristezza, amore, gioia, fiducia..formano il tuo **stato emotivo** che ti porta ad agire e ad avere determinati comportamenti.

Ogni volta che provi un'emozione utilizzi il tuo corpo in un certo modo e il tuo comportamento è il risultato dello stato d'animo in cui ti trovi.

Ogni stato d'animo lo si può creare e lo si può modificare, in quanto lo abbiamo costruito noi.

Quindi le emozioni che proviamo, non accadono, siamo noi a crearle.

Con il termine *fisiologia* si intendono tutti gli aspetti relativi alla nostra postura, le posizioni e movimenti del corpo, le espressioni del viso, la respirazione.

Per *stato d'animo* si intende il modo in cui ci sentiamo in un particolare momento, sono le emozioni che produce la chimica del nostro corpo quando reagisce a certi eventi.

Per le culture orientali non esiste una separazione tra mente e corpo, non stupisce infatti che molte delle discipline che uniscono mente-corpo arrivino dall'oriente, come lo Yoga.

La persona viene considerata in termini olistici, **olos** in greco significa “tutto”, “intero”, e significa che la mente, le emozioni e il corpo non sono entità separate, ma unite, interconnesse e il nostro benessere passa attraverso il legame che collega il nostro corpo e la nostra mente.



A CHI SI RIVOLGE

Operatori olistici, istruttori fitness, personal trainer e tutti coloro che desiderano ritrovare la connessione con il proprio corpo, pensieri ed emozioni

PROGRAMMA

- Da cosa è composta la Fisiologia
- L'importanza dello Stato
- Il potere della Respirazione
- Biochimica del corpo; come cambiare stato d'animo con il movimento, la postura e le espressioni del volto
- Uso del corpo attraverso esercizi pratici ed esperienziali

COSA IMPARERAI DURANTE IL CORSO

- ✓ Consapevolezza sul funzionamento mente/corpo; la mente influenza il corpo, e il corpo influenza la mente
- ✓ Gestione dello stato d'animo attraverso il corpo e la respirazione consapevole
- ✓ Rilasciare le tensioni e aumentare vitalità e benessere
- ✓ Migliorare la concentrazione

Tutti i percorsi formativi alternano parti teoriche e parti pratiche esperienziali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scrivimi per avere più informazioni

Iscriviti!

Vai al calendario per scoprire le date della prossima edizione!