



*Centro Studi Panta Rei*

*Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze*

**Corso di Science-Help per tutti:**

«Imparare a rilassarsi» (livello base)

Data di inizio del corso: lunedì 13 marzo 2017, ore 20.30

Sede del corso:

Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1  
22070 - Grandate (Co)

Il corso è anche un evento On Demand



# IL CORSO È ANCHE UN EVENTO ON DEMAND

A richiesta, siamo a disposizione per venire incontro a differenti esigenze, modificando:

- ❑ Giorni, orari, sedi preferite (Milano, Como, nella propria città o sede aziendale, oppure online, attraverso video conferenza), partecipazione individuale o in gruppo.

Richiedi una consulenza gratuita per  
l'attivazione di questo evento!

[info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it)

+39031565449 - +393387678619

# Introduzione al corso:

- ❑ Impareremo le più diffuse ed efficaci tecniche di rilassamento: il Training Autogeno (T.A.), il Rilassamento Muscolare Progressivo (R.M.P.) e il Biofeedback (B.F.B.).
- ❑ Sono applicate in tutto il mondo con numerosi benefici in vari ambiti, da quello sportivo a quello manageriale ed individuale e la loro efficacia è dimostrata da numerose ricerche scientifiche.
- ❑ Tali tecniche permettono di recuperare la naturale capacità di rilassarsi con la quale nasciamo (pensiamo ai neonati, ad es.) e che perdiamo per i ritmi veloci e per fattori psicologici connessi alla presenza di relazioni umane non sempre soddisfacenti.

# Benefici:

I **benefici** che la pratica di queste tecniche procura non sono altro che caratteristiche di uno stato di **equilibrio naturale**:

- profondo benessere**
- recupero energetico**
- maggiore consapevolezza di sé**
- migliore gestione di Sé di fronte a situazioni emotive spiacevoli e che provocano eccessiva ansia**
- miglioramento delle prestazioni lavorative e sportive**
- aumento della capacità di concentrazione e memoria**
- maggiore determinazione**
- prevenzione e miglioramento di malattie da stress**

## Destinatari:

Il corso è rivolto a chiunque abbia voglia, necessità, disponibilità ad incrementare i benefici suddetti.

**Nota:** il corso non permette di praticare la tecnica su altre persone.



# Programma del corso:

## A) PRATICA DELLE TECNICHE DI RILASSAMENTO DI BASE:

- ❑ **Tecnica R.M.P.** (Rilassamento Muscolare Progressivo) secondo E. Jacobson.
- ❑ **Training Autogeno** di J. H. Schultz: esercizi del ciclo inferiore (pesantezza, calore, respiro, cuore, plesso solare, fronte fresca).
- ❑ **Biofeedback.** Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea.

## B) LE BASI PSICOFISIOLOGICHE DEL RILASSAMENTO:

- ❑ Le basi del rilassamento: muscoli scheletrici e loro funzionamento. Tensione e distensione muscolare.
- ❑ Il rilassamento viscerale: i muscoli lisci implicati nel rilassamento.
- ❑ I vasi sanguigni: come funzionano e perché sono coinvolti nel rilassamento.
- ❑ La respirazione: i polmoni, la gabbia toracica ed i muscoli associati.
- ❑ Il cuore e l'apparato cardiocircolatorio;
- ❑ L'apparato gastrointestinale.
- ❑ Il Sistema Nervoso Centrale, Periferico ed Autonomo (Simpatico e Parasimpatico).

# Docenti del corso:

**dott.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo; psicologa e psicoterapeuta,  
laureanda in medicina.**



# Docenti del corso:

dott. Nunzio Nasti; psicologo e psicoterapeuta.



# Calendario del corso:

**(Lunedì) orario: 20.30-22.00**

**8 incontri** da 1,30 ore- **Giorni:** 13 e 27 marzo; 10 e 24 aprile; 8 e 22 maggio; 12 e 26 giugno 2017.



## Quota di partecipazione al corso:

**€ 250:** anticipo di € 50 + 4 rate da € 50.

**€ 220:** anticipo di € 50 + saldo di € 170 entro la seconda lezione del corso.

# Modalità di partecipazione al corso:

## Per iscriversi:

- ❑ Scrivere ad [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it)
- ❑ Telefonare a: **031/565449 – 338/7674619**
- ❑ E' possibile anche richiedere **un colloquio individuale gratuito di orientamento** finalizzato all'analisi delle aspettative, attitudini, motivazioni, controindicazioni psicofisiche alla partecipazione, eventuali dubbi e chiarimenti sul programma.

**La partecipazione al colloquio non obbliga all'iscrizione al corso.**

- ❑ Sito ufficiale del Centro: [www.pantarei2000.it](http://www.pantarei2000.it)

# ISCRIVITI AL CORSO

E' possibile anche richiedere un colloquio individuale gratuito di orientamento finalizzato all'analisi delle aspettative, attitudini, motivazioni, controindicazioni psicofisiche alla partecipazione, eventuali dubbi e chiarimenti sul programma.

La partecipazione al colloquio non obbliga all'iscrizione al corso.

**RICHIEDI IL COLLOQUIO GRATUITO DI  
ORIENTAMENTO AL CORSO**

Per ulteriori informazioni:

- ❑ Scrivere ad **info@pantarei2000.it**
- ❑ Telefonare a: **031/565449 – 338/7674619**
- ❑ Sito ufficiale del Centro: **www.pantarei2000.it**

# Attestato di partecipazione al corso:

I partecipanti che frequenteranno almeno l'80% delle ore complessive potranno ottenere un certificato di partecipazione al corso.



# Introduzione ai corsi di Science-Help:

Nei nostri corsi ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

I corsi sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali («potenziali» perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scenziato»):

Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)

Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti

Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché “Sa di non sapere” (Socrate)

E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile

Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.

E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

# Il nostro concetto di Scienza in sintesi

