WORKSHOP DI STRESS MANAGEMENT



INCONTRO TEORICO-PRATICO DI
EMBODIED PRACTICE
COME ATTRAVERSO IL CORPO SI MODELLA LA MENTE

LAVORO CORPOREO E NEURO-PSICO-MOTORIO
FINALIZZATO AL RIEQUILIBRIO FUNZIONALE FISICO E MENTALE

DEL

Pavimento Pelvico e Perineo



UNDO
Pelvi in flow

regolare lo stress sottopelle
dal trattenere al fluire

IL LAVORO CORPOREO PROPOSTO PERMETTE DI FARE
un'esperienza psicocorporea per ritrovare presenza, vitalità e libertà attraverso il respiro, il movimento e la consapevolezza del corpo

UN VIAGGIO NEL BACINO E PELVI
TRA SENSIBILITÀ E MOVIMENTO FLUIDO

❖ **QUANDO**

GIOVEDI 19 NOVEMBRE
dalle ore 19:45 alle ore 21:30

❖ **DOVE** **PRESSO**

Studio di Fisioterapia Sistemica Integrata Alessandra Brogi

viaCataliotti,16 Montevarchi cell 3395731379 email fisioterapiaolistica@gmail.com

ESSERE CONSAPEVOLMENTE NEL CORPO
RISCOPRIRE IL PROPRIO CENTRO DI EQUILIBRIO
TRA CORPO E MENTE
È UN ATTO DI CURA PROFONDA

LO STRESS NON È SOLO MENTALE MA SI ORGANIZZA NEL CORPO

IL PAVIMENTO PELVICO È COINVOLTO IN FUNZIONI CORPOREE MOLTO SENSIBILI ED INTIME E PUÒ REAGIRE CONCRETAMENTE AGLI STATI DI STRESS E DI ALLERTA

→STRESS, PAURA O INSICUREZZA, TENDONO A FAR CONTRARRE INCONSAPEVOLMENTE IL PAVIMENTO PELVICO, PROPRIO COME SI CONTRAGGONO LA MANDIBOLA, IL COLLO O LE SPALLE



UNDO
Pelvi in flow

❖ **COSA FAREMO**

APPRENDERE CONSAPEVOLI STRATEGIE DI GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO TCNICHE PSICOCORPOREE DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO

→DI FACILE ESECUZIONE
→ DI BREVISSIMA DURATA
→DI IMMEDIATO EFFETTO

❖ **PER OTTENERE COSA**

→RIDURRE STRESS PROFONDO
→RIDURRE DOLORE E INFIAMMAZIONI
→SLACCIARE AUTOMATISMI
→ DISFARE SCHEMI DI TENSIONE PELVICA
→LASCIAR ANDARE CONTROLLO ECCESSIVO
→TOGLIERE BLOCCHI ABITARE IL BACINO
→ CONFINI INTIMITÀ SPAZIO PERSONALE CORE
→MIGLIORARE POSTURA E RESPIRO DEL PERINEO
→RECUPERARE CENTRATURA E CHIAREZZA
→POTENZIARE ENERGIA DIREZIONALE
→ FAVORIRE SICUREZZA INTERNA E PRESENZA



IL LAVORO PSICOCORPOREO DI EMBODIED PRACTICE DIVENTA UNA OCCASIONE CONCRETA PER PASSARE DALLA REAZIONE AUTOMATICA ALLA REGOLAZIONE CONSAPEVOLE PER MANTENERE LO STATO DI SALUTE E BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO



- **Costo €29,00**
- **Iscrizione obbligatoria**
- **abbigliamento comodo**

CONDUTTRICE RELATRICE
ALESSANDRA BROGI
Dott.ssa in Fisioterapia
ESPERTA IN FISIOTERAPIA SISTEMICA INTEGRATA E TECNICHE PSICOCORPOREE

PROGRAMMA DELLA SESSIONE DEL WOKSHOP



Parte teorica:

DALLO STRESS AL SINTOMO…..

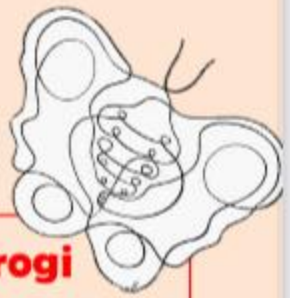
- PELVI PAVIMENTO PELVICO E PERINEO
-LE LORO REAZIONI ALLO STRESS E CONSEGUENZE FISICHE E PSICO-EMOZIONALI
-COMPENSI E SINTOMI

Parte pratica:

…E RITORNO

MODALITÀ D'USO DELLA RESPIRAZIONE E DELL'ESERCIZIO PSICOCORPOREO DI EMBODIED PRECTICE COME ANTIDOTO

-SCELTA ESECUZIONE E INDICAZIONI DELLE TECNICHE PSICOCORPOREE RESPIRATORIE RIGUARDANTI COMPENSI E SINTOMI DELLA PELVI, PAVIMENTO PELVICO E PERINEO



Studio di Fisioterapia Sistemica Integrata Alessandra Brogi

Dott.ssa in Fisioterapia

Cell 3395731379 email fisioterapiaolistica@gmail.com

via Cataliotti 16 52025 Montevarchi (AR) www.fisioterapialessandrabrogi.it