

WORKSHOP DI STRESS MANAGEMENT

INCONTRO TEORICO-PRATICO DI
EMBODIED PRACTICE

COME ATTRAVERSO IL CORPO SI MODELLA LA MENTE

sul tema

La pelle

IL confine del mio universo

Io tu noi

La pelle non è solo quello che ci separa dal mondo ma ciò che
ci permette di incontrarlo



Il lavoro corporeo proposto permette di

**ESPLORARE IL CORPO COME LUOGO DI CONTATTO, PROTEZIONE E RELAZIONE
PARTENDO DALLA PELLE COME SPAZIO DI CONFINE VIVO
TRA IL DENTRO ED IL FUORI DEL PROPRIO IO**

A COSA SERVE

**APPRENDERE CONSAPEVOLI STRATEGIE
GESTIRE AUTONOMAMENTE GLI EFFETTI NEFASTI
DELLO STRESS**

QUANDO

**GIOVEDÌ 21 e GIOVEDÌ 28 MAGGIO
dalle ore 20:00 alle ore 21:30**

COSA FAREMO

**TCNICHE PSICOCORPOREE DI RIEQUILIBRIO
PSICOSOMATICO
→ DI FACILE ESECUZIONE
→ DI BREVISSIMA DURATA
→ DI IMMEDIATO EFFETTO**

DOVE

PRESSO

Studio di Fisioterapia Sistemica Integrata Alessandra Brogi

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

LA PELLE È L'ORGANO PIÙ VASTO DEL NOSTRO ORGANISMO

Svolge importanti funzioni a livello fisiologico, ma soprattutto a livello emotivo, relazionale e psichico

È CONFINE DELL'IO

LA PELLE CONTRIBUISCE AL SENSO DI:

- IDENTITÀ - "QUESTO SONO IO"
- SPAZIO PERSONALE
- PROTEZIONE EMOTIVA
- RISPOSTA IMMEDIATA ALLO STRESS



QUANDO LO STRESS AUMENTA, IL CONFINE BIOLOGICO TRA DENTRO E FUORI PUÒ DIVENTARE RIGIDO O TROPPO PERMEABILE

- STRESS CRONICO → DISREGOLAZIONE NEURO-IMMUNITARIA CUTANEA
- AUMENTO TENSIONE MUSCOLARE → ALTERAZIONE MICROCIRCOLO → PELLE PIÙ REATTIVA

IL LAVORO PSICOCORPOREO DI EMBODIED PRACTICE DIVENTA UNA OCCASIONE CONCRETA PER PASSARE DALLA REAZIONE AUTOMATICA ALLA REGOLAZIONE CONSAPEVOLE

- RIDURRE STRESS PROFONDO
- MIGLIORARE POSTURA E RESPIRO
- RAFFORZARE IL SENSO DI CONFINE CORPOREO (BOUNDARY)
- RECUPERARE CENTRATURA E CHIAREZZA
- SEPARARE E ALLO STESSO TEMPO METTERE IN CONTATTO "IO" E "NON-IO"
- FAVORIRE SICUREZZA INTERNA E PRESENZA



- Costo €25,00 a sessione
- Iscrizione obbligatoria
- abbigliamento comodo

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