

"Le Stanze di Archimede 2009" 4° Meeting sull'arte-terapia riabilitazione, integrazione e benessere

Con la collaborazione di



- Corsi di ginnastica
- Corsi per la terza età
- Corsi di pilates

- Terapie di massaggi
- Tecar terapia
- Ginnastica posturale

- Corsi di aerobica
- Pilates
- Corsi per ragazzi
- Corpo libero
- Corsi di ballo

Per informazioni

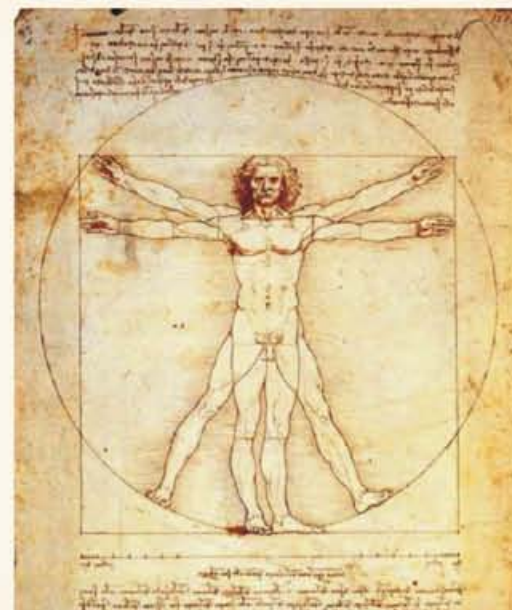
rivolgersi alla segreteria del Centro di salute mentale di Lucca-ASL 2, al n° tel. 0583-449600/601 (Orario 8 - 20)
E' previsto un contributo associativo per Archimede (associazione culturale per la salute mentale ed il superamento dello stigma)



"Le Stanze di Archimede 2009" 4° Meeting sull'arte-terapia, riabilitazione, integrazione e benessere



PsicoFitness



Seminario Esperienziale



Lucca 13-6-2009

Via N.Sauro 235
S.Concordio - Lucca
0583 469065 - 338 1260533

La vita ti chiede sempre ciò che sei capace di affrontare

Le stanze di Archimede 2009

PsicoFitness **Seminario esperienziale**

Destinatari

Cittadini interessati al miglioramento della percezione psico-corporea ed al mantenimento del benessere psicofisico. Soggetti già inseriti in percorsi di attività motorie o psicomotorie ad indirizzo riabilitativo.

Soggetti già inseriti in percorsi terapeutici per i disturbi di ansia, panico o disturbi psicosomatici a prevalente espressione cardio-respiratoria.

Obiettivi

Promuovere la metodologia preventiva dello Psicofitness attraverso la partecipazione interattiva.

Approfondire le conoscenze sulla regolazione emozionale e la gestione dello stress.

Ampliare la gamma delle possibilità di intervento non farmacologico nelle forme manifeste o sottosoglia della psicopatologia clinica dell'ansia.

Metodi

Lezione introduttiva interattiva.

Attività motorie in piccoli gruppi con utilizzo del massaggio.

Gruppi esperienziali guidati e mediati dall'adozione di specifiche tecniche artistiche applicate alla dinamica gruppale.

Tecniche

Metodi di motricità, psicomotricità e di massaggio consolidati e di accreditato valore professionale (ginnastica dolce, stretching, aerobica ecc....)

Tecniche di comprovata ed accreditata efficacia clinica riguardanti l'esperienza in piccoli gruppi orientati all'esplorazione emotivo- affettiva attraverso la mediazione artistica (Photolangage, secondo la Scuola Psicoanalitica di Lione e Melotest, secondo la Scuola di Musicoterapia di Assisi)

Programma

8.30-9.00 Accoglienza, registrazione e saluti delle Autorità

9.00-10.00 Presentazione del seminario d introduzione allo psicofitness in plenaria

Relatori:

Dr. Enrico Marchi - Psichiatra e Psicoterapeuta
Direttore del Centro di Salute Mentale di Lucca ASL2
esperto in conduzione di gruppi terapeutici e formativi

Prof. Giovanni Natali - Docente in scienze motorie,
esperto in tecniche osteopatiche e di massaggio,
consulente in attività psicomotorie del Centro
di salute mentale di Lucca

10.00-11.15 I° sessione di lavoro in gruppi separati

11.15-11.45 *buffet della salute*

11.45-13.00 II° sessione di lavoro in gruppi

13.00-14.00 Esperienza di ascolto musicale in plenaria (Melotest)

Discussione e conclusioni finali