

## CHI SIAMO

Siamo un'Associazione nata a Modena nel 1980 che si occupa d'individuare gli strumenti naturali più efficaci per difendere la salute e prevenire l'insorgere della malattia. Abbiamo fatto nel corso degli anni un'intensa attività corsistica e culturale nella città in collaborazione con le istituzioni e con le altre realtà che si occupano del benessere. Abbiamo approfondito tutti gli aspetti della psicosomatica e della sua efficacia e conosciamo molte soluzioni terapeutiche utili e risolutive per problemi fisici, psichici ed emotivi.

## COSA PROPONIAMO

Proponiamo attività corporee, psicologiche, espressive e di relazione che hanno l'obiettivo di diffondere LO STAR BENE. Con le nostre attività abbiamo dimostrato che i malesseri corporei possono essere combattuti, arginati, risolti e che lavorando nel modo giusto sul proprio corpo possiamo ritrovare equilibrio e salute. Anche a livello psichico, abbiamo verificato che ogni forma di malessere può regredire e si possono creare le condizioni per sentirsi bene ed utilizzare le energie per essere felici. Il benessere psicofisico è l'obiettivo.

## A CHI CI RIVOLGIAMO

Le attività sono prevalentemente rivolte agli adulti di entrambi i sessi e di ogni età. Nella zona della Cittadella offriamo attività per tutti gli adulti al di sopra dei 18 anni, a cui vengono offerte attività psicosomatiche corporee, psichiche, relazionali che vengono svolte nel tardo pomeriggio o alla sera. Nella zona delle Morane offriamo attività che sono in particolare rivolte alle persone che hanno più di 50 anni o a tutti coloro che possono frequentare le attività al mattino o nel primo pomeriggio.

## QUANDO SIAMO EFFICACI

Il nostro lavoro è **GARANZIA DI OTTIMA PREVENZIONE**. È inoltre ottimo nelle situazioni in cui si manifestino malesseri muscolari ed articolari, in cui la rigidità sia da intralcio alle normali funzioni, in cui apparati e organi funzionino con difficoltà. Riusciamo a ricostruire l'equilibrio e quindi le condizioni per il benessere. È efficace anche quando il malessere è legato alla tensione, all'ansia, alla fatica, al conflitto, alle difficoltà del vivere, perché aiuta le persone a ritrovare sé stesse, aumentare la coscienza dei propri bisogni, potenziare forza interiore, autostima ed armonia. Ritrovare il benessere e la salute è fondamentale, oltre che piacevole e appagante.

**MESE DI SETTEMBRE - Tutti gli incontri liberi e gratuiti  
in Viale Storchi 118**

**ATTIVITÀ INFORMATIVE E PROMOZIONALI PER TUTTI**

**Martedì 12 ore 21**

Come il corpo parla per raccontare, curare, consigliare

**Giovedì 14 ore 21**

Conquistare e proteggere il benessere psicosomatico

**Sabato 16 ore 16**

Metodi efficaci per liberarsi da tensioni, rigidità e ansie

**Martedì 19 ore 21**

Sviluppare l'autostima

imparando a scegliere, affermarsi e realizzarsi

**Giovedì 21 ore 21**

Tra psiche e corpo. Come prendersi cura di sé

**Martedì 26 ore 21**

Ogni malessere ha il suo perché.

Comprenderlo per riuscire a cambiare e guarire

**Giovedì 28 ore 21**

La meditazione energetica. Come aiuta a modificare l'energia per cambiare in meglio la vita

**Iscrizioni ai corsi aperte dall'11 al 30 Settembre, presso il Centro Attività Psicosomatiche in Viale Storchi 118, il giovedì dalle 16 alle 20 e in tutti gli altri giorni su appuntamento. È possibile iscriversi anche nelle serate degli incontri di presentazione e in tutte le situazioni promozionali. Il 24 Settembre per la Domenica senz'auto "Liberiamo l'aria" in piazza Mazzini. Il 7 Ottobre saremo alla festa "Oltre gli anni" in Piazza Roma dalle 10 alle 18**

**PER INFORMAZIONI:**

**059 331387 - 339 2656524 - 338 7644383**

[www.centroattivapsicosomatiche.org](http://www.centroattivapsicosomatiche.org)  
[centropsicosoma@tiscali.it](mailto:centropsicosoma@tiscali.it)

Associazione A.P.S. affiliata ARCI. Aderisci associandoti



Patrocinio del  
Comune di Modena

# CENTRO ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE



**2017 2018**

**Corsi di:**

- **Ginnastica psicosomatica**  
**rilassamento**  
**ginnastica dolce**  
**riequilibrio posturale**
- **Sviluppare l'autostima**  
**e liberarsi dall'ansia**
- **Meditazione energetica**

**LE ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE** sono pratiche antiche che mettono in primo piano **LA SALUTE** e il **BENESSERE DELL'INDIVIDUO**, considerato come insieme interconnesso di **CORPO, MENTE, EMOZIONI** e **RELAZIONI**. Il Centro Attività Psicosomatiche, che vanta operatrici con anni d'esperienza, aderisce alle ispirazioni psicosomatiche proponendo attività:

- ❑ **CORPOREE** rivolte a sciogliere le tensioni muscolari ed articolari del corpo, a rilassarlo, rigenerarlo, correggere le distorsioni di postura.
- ❑ **PSICOEMOTIVE** rivolte a conoscere e gestire il mondo emotivo e psichico per limitare malessere e ansia e fortificare l'autostima.
- ❑ **DI RELAZIONE** per sviluppare la comunicazione e una buona relazione con sé e con gli altri.
- ❑ **D'EVOLUZIONE** per trasformare la propria esistenza e dirigerla verso l'armonia e la felicità.
- ❑ **CULTURALI** per diffondere le conoscenze che possono aiutare a stare meglio, a creare un tessuto sociale armonioso, equilibrato, ricco d'umanità, in cui la salute abbia un degno posto.

La vita associativa del Centro è costellata di momenti di condivisione e promozione che favoriscono comunicazione intergenerazionale, socialità positiva, partecipazione e creazione di momenti culturalmente utili a tutti gli associati e anche a tutta la comunità.

Oltre ai corsi, il Centro propone anche:

- ❑ **Incontri individuali di ginnastica psicosomatica, antiginnastica, ginnastica dolce, rilassamento, riequilibrio posturale.**
- ❑ **Percorsi individuali di conoscenza ed individuazione.**
- ❑ **Consulenza per l'utilizzo dei fiori di Bach.**
- ❑ **Week-end su argomenti specifici.**
- ❑ **Incontri con adolescenti.**
- ❑ **Iniziative culturali e creative.**
- ❑ **Eventi artistici e simbolici.**

## TUTTI I CORSI PER ADULTI - TUTTE LE ETÀ ZONA CITTADELLA

### GINNASTICA PSICOSOMATICA, RILASSAMENTO RIEQUILIBRIO POSTURALE

Corsi incentrati su lavoro corporeo adatto a togliere blocchi e tensioni dal corpo, riportare elasticità e mobilità, fare circolare bene le energie vitali. Il lavoro di rilassamento, consapevolezza e ascolto, aiuta inoltre ad eliminare lo stress, conoscere e armonizzare le energie interiori, gestire meglio il carattere. I benefici si vedono anche sul funzionamento degli organi, sulla scomparsa di stress, ansia, difficoltà di relazione con sé e con gli altri e su tutti i disturbi psicosomatici correlati. La buona postura è uno dei risultati del ritrovato equilibrio psicofisico.

Corsi: lunedì, martedì e mercoledì dalle 18,30 alle 20  
lunedì dalle 21 alle 22,30

### SVILUPPARE L'AUTOSTIMA PER LIBERARSI DALL'ANSIA

Per liberarsi dall'ansia, occorre fare un lavoro sul carattere che aiuti a prendere in mano le redini di se stessi e rispondere in modo diverso agli accadimenti della vita. Man mano che l'autostima cresce, si potenzia e diventa solido riferimento, l'ansia regredisce e il carattere impara a utilizzare gli strumenti che sono necessari per difendersi e affermarsi in modo autentico e gratificante.

Corso: giovedì dalle 21 alle 23

### MEDITAZIONE ENERGETICA E VITALE

La meditazione è uno strumento sofisticato e molto efficace. La Meditazione Energetica ha l'obiettivo di rigenerare l'energia vitale. Considerando l'energia come la fonte da cui fluiscono le nostre forze, questa meditazione insegna a entrare nel profondo per rigenerarsi e riunirsi con la fonte energetica autentica, che aiuta ad avere energie buone, sufficienti per risolvere i problemi e realizzare i sogni.

Corso: martedì dalle 21 alle 23

## TUTTI I CORSI PER ADULTI - OVER 50 ZONA MORANE

### GINNASTICA PSICOSOMATICA GINNASTICA DOLCE E RILASSAMENTO

Corsi in cui ci si occupa del corpo, per ricostruire il suo equilibrio, per togliere le tensioni fisiche e psichiche, ritrovare mobilità articolare, elasticità della schiena e della muscolatura, buona circolazione d'energia e vitalità metabolica. S'impara anche a rilassare corpo e mente, liberarsi da inquietudini e ansie, gestire meglio l'emotività, trasformare in modo utile i comportamenti, mantenere vitalità e slancio nella comunicazione con gli altri.

Vari corsi tutti i giorni della settimana con frequenza bisettimanale o settimanale al mattino alle 9,15 o alle 10,30 e al pomeriggio alle 15 o alle 16,15

### GINNASTICA PSICOSOMATICA RILASSAMENTO E RIEQUILIBRIO POSTURALE

Corso di ginnastica psicosomatica, rilassamento, esercizi per diventare consapevoli delle distorsioni corporee attraverso l'ascolto e la percezione di sé. Si lavora per sciogliere il corpo, correggere la postura e gli atteggiamenti quotidiani errati, ricostruire l'elasticità, l'equilibrio e la corretta immagine interiore che aiuterà a mantenerlo.

Corso: martedì dalle 19,30 alle 20,45

### ATTIVITÀ INFORMATIVE E PROMOZIONALI OVER 50

**Mercoledì 13 Settembre alle ore 15 - incontro conferenza**  
**Prendersi cura di sé con il lavoro psicocorporeo**  
Sala conferenze della Polisportiva Morane

**Mercoledì 13, mercoledì 20, mercoledì 27 settembre**  
**Sciogliersi camminare e respirare nel parco**  
Parco della Resistenza dalle 10,30 alle 11,30

**Martedì 26 ore 9,15 e mercoledì 27 settembre ore 15,15**  
**Prova pratica delle attività**  
Palestra della Polisportiva Morane