

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 nostro 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 e 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 55 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, perchè aiuta le persone a ritrovare sé stesse, aumentare la coscienza dei propri bisogni, potenziare forza interiore, autostima e armonia. Ritrovare il benessere e la salute è fondamentale, oltre che piacevole e appagante.

SETTEMBRE 2018 - VIALE STORCHI 118 A MODENA
INCONTRI PROMOZIONALI LIBERI E GRATUITI
con Francesca Pellegrini Monterastelli

Martedì 11 Settembre dalle 21 alle 23

Dalla teoria alla pratica. Come prendersi cura di sé

Giovedì 13 Settembre dalle 21 alle 23

I problemi fisici possono essere evitati e risolti
Cosa bisogna fare?

Martedì 18 Settembre dalle 21 alle 23

Se la psiche va in ansia. Come ritrovare autostima,
equilibrio, serenità e salute

Giovedì 20 Settembre dalle 21 alle 23

Il lavoro psicosomatico. Come agisce su corpo
e psiche. Perché è stimolante ed efficace

Martedì 25 Settembre dalle 21 alle 23

Come liberarsi dalla rigidità e dalla tensione
fisica, psichica e relazionale

Giovedì 27 Settembre dalle 21 alle 23

Il coraggio di star bene. Come cambiare
abitudini e prendersi del tempo per sé

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 22 Settembre saremo a disposizione tutto il giorno per informazioni e iscrizioni, presso il gazebo del Centro che sarà presente alla Festa Oltre gli Anni in Piazza Roma a Modena, dalle 10 alle 18,30

PER INFORMAZIONI:

059 331387 - 339 2656524 - 338 7644383

www.centroattivitaipsicosomatiche.org
centropsicosoma@tiscali.it

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



Patrocinio del
Comune di Modena

CENTRO ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE



2018 2019

Corsi annuali di:

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

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.
- ❑ **DI 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 autostima, 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 o martedì o mercoledì dalle 18,30 alle 20
lunedì dalle 21 alle 22,30

SVILUPPARE L'AUTOSTIMA PER LIBERARSI DALL'ANSIA

Imparare a liberarsi dall'ansia, facendo un lavoro sul carattere per prendere in mano le redini di se stessi e interagire meglio con la vita e con gli altri. Fare crescere l'autostima per utilizzare al meglio gli strumenti necessari per difendersi e affermarsi in modo autentico e gratificante.

Corso: giovedì dalle 18,30 alle 20

MEDITAZIONE ENERGETICA E VITALE

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

DANZA LIBERA E DANZA TERAPIA

La danza libera fatta per esprimere le energie interiori e dare spazio alla propria sensibilità e creatività espressiva. Superare stereotipi, paure, imbarazzi e imparare ad utilizzare la creatività con il corpo, in modo libero e autentico.

Corso: giovedì dalle 21 alle 22,30

TUTTI I CORSI PER ADULTI - OVER 55 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. I corsi fanno parte del programma PERCORSI BENESSERE, organizzati col Comune di Modena e la Medicina di Base.

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

Incontri promozionali gratuiti - PERCORSI BENESSERE

Mercoledì 12 Settembre - ore 16 - Via Morane 361
RICOMINCIAMO IL VIAGGIO VERSO LA SALUTE

Dal 3 al 7 Settembre - ore 9/10 Parco della Repubblica
Dal 17 al 21 Settembre - ore 10,30/11,30 Parco della Resistenza
Dal 24 al 28 Settembre - ore 10,30/11,30 Parco Ferrari

GINNASTICA PSICOSOMATICA NEL VERDE DELLA NATURA

26 Settembre ore 15 e 1 Ottobre 10,45 - Palestra Via Morane 361
INCONTRI PRATICI DI GINNASTICA PSICOSOMATICA

Sabato 22 Settembre ore 10 /18,30 - Piazza Roma
FESTA OLTRE GLI ANNI