

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, culturali 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 proposte 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, perché 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 2019 - VIALE STORCHI 118 A MODENA
INCONTRI PROMOZIONALI LIBERI E GRATUITI
con Francesca Pellegrini Monterastelli

Venerdì 13 Settembre dalle 21 alle 23

Tra corpo e anima. Prendersi cura di sé

Mercoledì 18 Settembre dalle 21 alle 23

I problemi fisici. Come nascono e come crescono.
Come fare per risolverli?

Venerdì 20 Settembre dalle 21 alle 23

Se il malessere è psichico ed emotivo?
Strumenti per ritrovare equilibrio, forza ed armonia

Martedì 24 Settembre dalle 21 alle 23

Che cos'è il lavoro psicosomatico. Come renderlo un efficace strumento di benessere

Giovedì 26 Settembre dalle 21 alle 23

Il corpo: macchina stupenda. Lavorare per rimetterlo in ordine, imparando a conoscerlo

Lunedì 30 Settembre dalle 21 alle 23

Star bene si può. In armonia tra corpo e anima.
Può aiutare la meditazione? Perché?

Iscrizioni ai corsi aperte dal 12 al 30 Settembre, presso il Centro Attività Psicosomatiche in Viale Storchi 118, il mercoledì 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 28 Settembre dalle 10 alle 18, in piazza Matteotti, saremo a disposizione con un gazebo alla festa "Oltre gli anni" organizzata col Comune di Modena.

PER INFORMAZIONI:

059 331387 - 339 2656524 - 338 7644383

www.centroattivapsicosomatiche.org
centropsicosoma@tiscali.it

Associazione APS Arci e ASD Uisp. Aderisci associandoti



Patrocinio del
Comune di Modena

CENTRO ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE

APS - ASD



2019 2020

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

Sviluppare l'autostima, 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 20,30 alle 22,30

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 20,45 alle 22,45

ESPRESSIONE CORPOREA E DANZA TERAPIA

Per esprimere le energie interiori, dare spazio alla propria sensibilità e creatività espressiva. Superare stereotipi, paure, imbarazzi e imparare a utilizzare la creatività con il corpo in modo libero e autentico, per il piacere e l'armonia.

Corso: giovedì dalle 18,30 alle 20

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 11 Settembre - ore 15 - Via Morane 361
RICOMINCIAMO IL VIAGGIO VERSO LA SALUTE

Dal 2 al 6 Settembre - ore 9/10 Parco della Repubblica
Dal 16 al 20 Settembre - ore 10,30/11,30 Parco della Resistenza
Dal 23 al 27 Settembre - ore 10,30/11,30 Parco Ferrari

GINNASTICA PSICOSOMATICA NEL VERDE DELLA NATURA

26 Settembre ore 15 - Palestra Via Morane 361
INCONTRI PRATICI DI GINNASTICA PSICOSOMATICA

Sabato 28 Settembre ore 10 /18,30 - Piazza Matteotti
FESTA OLTRE GLI ANNI