

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.

I SEMINARI PER LA SALUTE E IL BENESSERE

in Viale Storchi 118

CON FRANCESCA PELLEGRINI MONTERASTELLI

NOVEMBRE 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

PROBLEMI COL SONNO? COME RITROVARE UN SONNO SANO E RIGENERANTE

DICEMBRE 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

COME RISANARE L'INTESTINO. I RISULTATI CHE SI OTTENGONO CON GLI STRUMENTI PSICOSOMATICI

GENNAIO 2° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

MAI PIÙ MAL DI SCHIENA. VIA LE TENSIONI FISICHE E PSICOEMOTIVE PER RITORNARE ELASTICI E VITALI

FEBBRAIO 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

L'ARTE DEL CAMBIAMENTO. COME RIUSCIRE A CAMBIARE SÈ STESSI E LE SITUAZIONI PER STAR BENE

MARZO 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

PROBLEMI COL CIBO? GLI STRUMENTI PER USCIRNE CON INTELLIGENZA, CON FURBIZIA, CON CALMA

APRILE 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

VIA IL MAL DI TESTA. PULIRE I CANALI ENERGETICI, DIMINUIRE LA PRESSIONE, E LIBERARE LA MENTE

MAGGIO 1° venerdì del mese dalle 20,30 alle 23

TRA SENSIBILITÀ ED EMOZIONI. COME RENDERE PIACEVOLE E GRATIFICANTE LA VITA EMOTIVA

Iscrizioni ai corsi aperte **SEMPRE** a partire dall'11 Settembre. Informazioni e iscrizioni in presenza, previo appuntamento. È possibile iscriversi anche nelle serate degli incontri di presentazione e in tutte le situazioni promozionali.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

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



Corsi annuali di:

- **Ginnastica psicosomatica, rilassamento, riequilibrio posturale, ginnastica dolce**
- **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.
- ❑ **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

I corsi sono incentrati su un lavoro corporeo fatto in modo da togliere blocchi e tensioni dal corpo fisico muscolare, articolare, esterno ed interno, riportare elasticità e mobilità, fare circolare bene le energie vitali. Il lavoro di rilassamento, consapevolezza e ascolto, inoltre, aiuta a ricostruire ed 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. Uno dei risultati del ritrovato equilibrio psicofisico è la correzione della postura che diventa più equilibrata e consapevole.

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

SVILUPPARE L'AUTOSTIMA E LIBERARSI DALL'ANSIA

Riuscire a capire come funziona la psiche è di fondamentale aiuto per stare bene. Il benessere ha bisogno che si crei buona relazione tra inconscio, carattere e anima. Per riuscirci al meglio, occorre sviluppare autostima, facendo un lavoro sul carattere che aiuti a prendere in mano le redini di se stessi e ad interagire meglio con la vita e con gli altri. Fare crescere l'autostima è fondamentale per sviluppare la consapevolezza necessaria a muoversi nella vita senza essere preda dell'ansia, imparare ad affrontare i problemi, risolverli e realizzare se stessi e i propri sogni.

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. In questo modo si possono accumulare energie buone, che aiuteranno a risolvere i problemi, a realizzare i sogni, a sviluppare forza, vitalità e vigore.

Corso: martedì dalle 20,45 alle 22,45

TUTTI I CORSI PER ADULTI - OVER 55 ZONA MORANE

GINNASTICA PSICOSOMATICA GINNASTICA DOLCE E RILASSAMENTO

Nei corsi si fa un lavoro corporeo adatto a ricostruire l'equilibrio fisico, togliere le rigidità muscolari, i blocchi articolari, ritrovare mobilità, elasticità della schiena e di tutto il corpo. L'effetto si estende alle funzioni circolatorie, alle funzioni digestive, assimilative e a tutte le altre funzioni del corpo. Il rilassamento e la rigenerazione energetica, inoltre, riequilibrano le energie nervose eliminando tensioni ed ansie, ricostruendo la forza psichica e l'energia che stanno alla base di una buona vitalità e della reattività immunitaria di ognuno. La consapevolezza e l'ascolto di sé, aiutano anche a conoscere e gestire meglio la vita emotiva, imparando a incanalare emozioni e comportamenti in modo da 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, per offrire un valido supporto nella fase della post menopausa e dell'invecchiamento, per prevenire, recuperare, ridurre al minimo ogni forma di patologia, mantenendo risorse psicofisiche capaci di proteggere il benessere la salute, la capacità di costruire buone relazioni.

**Vari corsi tutti i giorni della settimana
con frequenza bisettimanale o settimanale**

**al mattino dalle 9,15 alle 10,30 o dalle 10,45 alle 12
al pomeriggio dalle 15 alle 16,15 o dalle 16,15 alle 17,30**

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 nelle corrette posizioni e a gestirlo meglio.

Corso: martedì dalle 19,30 alle 20,45