

DURATA DEI CORSI:



Movimento espressivo e Stile: 20 ore
Meditazione consapevolezza: 10 ore

Per gli orari rivolgersi al Centro Primola

Alla fine di ogni corso si rilascia

ATTESTATO DI FREQUENZA

Oppure

ATTESTATO CON GIUDIZIO FINALE



COSTO DEI CORSI:

Movimento espressivo
Stile

105 euro

(Quota Corso € 89,00

+

Quota Tessera Primola € 16,00)

Meditazione e consapevolezza

86 euro

(Quota Corso € 70,00

+

Quota Tessera Primola € 16,00)



Viale Saffi, 50/A. Imola. (Bo) CAP 40026

Tel. 0542/ 27130 - fax 0542/25169

Email: info@primola.it - sito:

www.primola.it

Primola
Centro di Promozione
Culturale, Turistica e di Ricerca



CORSI BREVI SERALI DI

MOVIMENTO ESPRESSIVO

MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

STILE

Il centro di promozione culturale, turistica e di ricerca "Primola" e l'Associazione Sportiva Bocciocifila Imolese organizzano nei mesi **Ottobre/ Febbraio** (sessione Autunno) e **Febbraio/ Giugno** (sessione Primavera) corsi brevi rivolti a tutte le persone che intendono migliorare le proprie conoscenze e/o soddisfare i propri interessi culturali, e in particolare per prospetti-

Per informazioni sui contenuti, modalità di iscrizione e sedi dei corsi, rivolgersi al Centro "Primola" V.le Saffi n. 50/a nelle giornate di lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 9,30 alle 12,30 e dalle ore 15,00 alle 18,30 - il sabato dalle ore 9,30 alle 12,30.

Tel. 0542/ 27130 - fax 0542/25169

Email: info@primola.it - sito:

www.primola.it

CORSO DI MOVIMENTO ESPRESSIVO E DI RILASSAMENTO CREATIVO

FINALITA'

Migliorare la propria onda energetica, cioè il rapporto tra attivazione e distensione, ; allentare tensioni e rigidità corporee e mentali; migliorare la respirazione; alleggerire, rallentare e ridurre il proprio "traffico mentale"; acquisire un contatto positivo e sostenibile con le emozioni; favorire e sviluppare la presenza mentale al "qui ed ora".

TEMATICHE

La polarità contrazione-distensione; i tre foglietti embrionali, le funzioni psichiche relative e i tipi di radicamento(biosistemica); i sette livelli corporei secondo Reich e i sette centri energetici nello yoga; il sistema nervoso autonomo e la curva energetica; funzione e importanza della visualizzazione; elementi di consapevolezza riflessiva e principi di meditazione.

ATTIVITA'

Elementi teorici, esercizi di bioenergetica e di yoga, danze libere di diversa intensità, rilassamento guidato, visualizzazioni guidate e immaginazione creativa. Il lavoro sul corpo seguirà un andamento di "andata e ritorno": dal segmento del bacino agli occhi, e viceversa.

CORSO DI MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

PRIMA LEZIONE

Presentazione del corso e basi introduttive della Mindfulness
Consapevolezza in movimento e movimenti in presenza mentale: feedback
Concentrazione sul respiro: feedback
Meditazione di Metta (gentilezza amorevole) & convogliamento dei pensieri positivi.
Domande, risposte e breve lettura conclusiva

SECONDA LEZIONE

Movimenti consapevoli. Feedback
Concentrazione sul respiro. Feedback
Body Scan. Feedback
Meditazione di Metta e lettura conclusiva

TERZA LEZIONE

Camminata Consapevole. Feedback
Concentrazione sul respiro ed introduzione al primo jhana. Feedback
Meditazione sull'impermanenza e sulle sensazioni (Anicca). Feedback
Meditazione di Metta e lettura conclusiva

QUARTA LEZIONE

Camminata consapevole
Breve meditazione sui suoni. Feedback
Movimenti consapevoli. Feedback
Meditazione su corpo/sensazioni/mente/emozioni: feedback
Meditazione sulla mente e "Non sè". Feedback
Breve lettura conclusiva

QUINTA LEZIONE

Meditazione corpo/sensazioni/mente/emozioni
Meditazione di consapevolezza aperta e feedback
Meditazione Satipattana e di etichettatura. Feedback
Meditazione di Metta
Compito di condivisione testo sull'attimo presente
Conclusione e conclusioni

CORSO DI STILE

FINALITA'

Il corso, articolato in 10 incontri di 2 ore ciascuno , è rivolto a chi vuole conoscere e far emergere il proprio stile personale , per valorizzarlo anche attraverso l'abbigliamento.

CONTENUTI

-Importanza della comunicazione interpersonale, dell'immagine esteriore: il sorriso, la voce, lo sguardo.

-Movenze, abbigliamento, segni sul corpo, simboli esposti.

-Conoscere se stessi e trovare il proprio stile.

-Trasmettere agli altri sicurezza e personalità.

-Modelli esterni e stile individuale.

Nel corso di ogni lezione si svolgeranno esercitazioni pratiche esemplificative degli argomenti teorici affrontati