

I risultati di una ricerca effettuata su un campione di oltre 150 persone che hanno frequentato l'I.S.P. per almeno 2 volte, evidenziano un significativo miglioramento in tutte le aree sottoelencate

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Salute e benessere dello stato fisico                               | 65% |
| 2. Gestione e qualità degli stati psichici e dell'attività di pensiero | 78% |
| 3. Atteggiamenti verso se stessi, gli altri e la vita                  | 80% |
| 4. Consapevolezza e sensibilità emotiva                                | 73% |
| 5. Gestione e reazione allo stress                                     | 74% |
| 6. Qualità della vita                                                  | 72% |
| 7. Qualità delle relazioni                                             | 65% |
| 8. Qualità delle scelte e mondo dei valori                             | 70% |

### **Informazioni ed Iscrizioni**

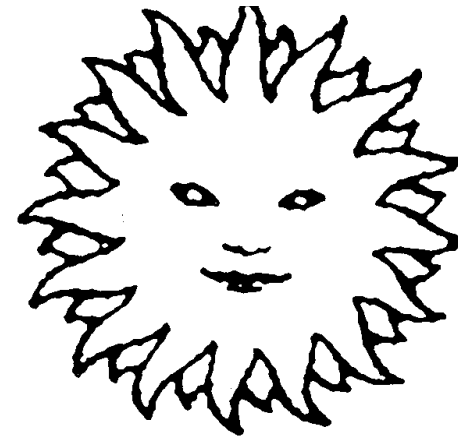
**Associazione Culturale  
IL CENTRO DI INTEGRAZIONE**

*Via Stiria 36/A, Udine  
Tel. 0432/522278*

*Responsabile sede di Conegliano Sonia Pellizzon  
328-8370305*

[www.centrodintegrazione.it](http://www.centrodintegrazione.it)

*Associazione Culturale  
IL CENTRO DI INTEGRAZIONE*

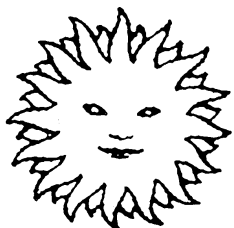


***“L'ARTE DELLA RESPIRAZIONE  
CONSAPEVOLE E IL MONDO  
DELLE EMOZIONI”***

*PROGRAMMA I.S.P. DI INTEGRAZIONE  
SOMATO-PSICHICA*

*SEMINAR BASE*

*Il programma è stato ideato e viene gestito da:  
Dott. Gianluigi Giacconi, psicologo  
Dott.ssa Fabrizia Ierovesse, sociologa  
Dott. Luca Casale, formatore*



### **COS'E' IL PROGRAMMA I.S.P.**

*L'I.S.P. è un programma semplice e profondo di comprensione e di gestione sana ed "intelligente" delle proprie energie emotive. E' un metodo per l'educazione al cambiamento, lo sviluppo delle proprie abilità nel sentire, usare, condividere il proprio mondo emozionale, risolvere conflitti e sofferenze del passato, favorire lo sviluppo dei talenti individuali.*

### **L'arte della respirazione consapevole ed il mondo delle emozioni**

Nel nostro programma particolare attenzione viene data alla consapevolezza e alla padronanza dell'atto respiratorio, al fine di comprendere la fondamentale importanza che il respiro ha per il nostro benessere, la salute e l'evoluzione personale.

La nostra respirazione viene quotidianamente influenzata dagli stati emotivi, mentali e dalle condizioni fisiche.

Attraverso un particolare tipo di respirazione ed una gestione semplice ed efficace dei propri pensieri è possibile raggiungere: elevata conoscenza e consapevolezza di sé, profondi stati di rilassamento, maggiore vitalità ed armonia psicofisica. Operando direttamente sui meccanismi somato-psichici della repressione emotiva, l'applicazione degli strumenti appresi aiuta ad avere meno tensioni e maggiore energia, più consapevolezza e più salute, più amore ed accettazione per noi e gli altri, favorendo così sia il nostro processo di autodeterminazione, che il potenziamento delle nostre qualità e talenti.

### **Obiettivi e Contenuti**

- L'uomo come unità psicofisica: il rapporto tra corpo, emozioni, mente e spirito
- La costruzione della sofferenza: il meccanismo di dualità mentale ed emotivo
- L'individuo e le emozioni: espressione, repressione, autocontrollo, integrazione
- Il rilassamento e la gestione dello stress attraverso la respirazione consapevole e l'amore
- Psiche-soma: comprensione dei meccanismi di base per la salute psicosomatica
- La respirazione consapevole: energetica, rilassante, anestetica, purificante
- La risoluzione delle emozioni e dei conflitti che interferiscono con il nostro successo e la nostra felicità (ansia, paura, rabbia, tristezza, risentimento, vergogna, senso di colpa)
- Le relazioni interpersonali e le emozioni a loro collegate
- Le affermazioni: un approccio cognitivo all'integrazione, per limitare l'effetto di dubbi, preoccupazioni e pensieri non proficui
- Come aumentare l'energia, la motivazione e l'entusiasmo per ciò che facciamo
- Accrescere la fiducia e l'accettazione di sé, la comprensione e la sensibilità verso gli altri, potenziando l'intuizione e la tolleranza
- Indicazioni per il lavoro a casa

*Il seminar base può essere rifrequentato gratuitamente dai soci ed approfondito in seguito con il laboratorio, le sedute in acqua fredda/calda e il programma di formazione permanente*