

Il programma e' stato ideato e viene gestito da:
Dott. Gianluigi Giacconi, psicologo
Dott.ssa Fabrizia Iervese, sociologa
Dott. Luca Casale, naturopata

*ASSOCIAZIONE CULTURALE PER LO SVILUPPO
INTEGRATO DELL'ESSERE
"IL CENTRO D'INTEGRAZIONE"*



**Associazione Culturale
IL CENTRO DI INTEGRAZIONE**

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

www.centrodintegrazione.it



"LA SAGGEZZA DEL CUORE"
***Seminario introduttivo al programma di
Integrazione Somato-Psichica***

Cos'è'.....

È una conferenza esperienziale, propedeutica al seminario “L'arte della respirazione consapevole e il mondo delle emozioni” e vuole far conoscere il nostro approccio integrato all'intelligenza emozionale ed alla gestione delle emozioni.

Una piacevole e ricaricante giornata a contatto con se stessi.

L'approccio integrativo:

È un approccio globale che interviene su tutti gli aspetti che caratterizzano l'individualità umana: **corpo, cuore, intelletto, coscienza**, al fine di favorire la conoscenza, la crescita e l'evoluzione del potenziale che ci contraddistingue.

Obiettivi e contenuti:

Il mondo delle emozioni:

- La suddivisione del mondo emozionale: umori, passioni, stati d'animo, sentimenti ed emozioni parassite.

L'intelligenza emotiva:

Ottenere la consapevolezza di ciò che sentiamo.

- Percepire e comprendere ciò che gli altri sentono.
- Essere capaci di modificare le emozioni negative e impulsive.
- Imparare a gestire efficacemente la propria emotività con se stessi, gli altri e nelle proprie attività.

L'importanza di padroneggiare il corpo ed il respiro:

- Il potere della respirazione consapevole: il grande integratore.
- Gli effetti della respirazione sulla salute, il benessere e l'efficienza psicofisica, la consapevolezza e la padronanza di sé.
- La ricerca dell'equilibrio: imparare ad integrare invece di reprimere.

L'amore che guarisce e la paura d'amare:

- Come i blocchi e le difficoltà di amarsi e di amare influenzano la nostra salute psicofisica e la qualità della nostra vita.
- Sviluppare le qualità e la saggezza del cuore.