

Gestione dello stress con la Sofrologia Caycediana

Pubblicato: Lunedì 3 Febbraio 2014

Per la prima volta in provincia di Varese, le presentazioni del corso "**Gestione dello stress con la Sofrologia Caycediana**". La soffrologia è una disciplina che utilizza tecniche di rilassamento e d'immaginazione come mezzo per raggiungere benessere. Negli anni '60, il neuropsichiatra Prof. **Alfonso Caycedo creò il metodo Caycedo** dopo essere stato un paio d'anni in Oriente ed aver studiato con **yogin, monaci zen e lo stesso Dalai Lama**, per capire come loro potessero arrivare e mantenere quello stato di coscienza sereno, attento e calmo. Integrò quello che aveva imparato sulla respirazione, sulle posture e sulla meditazione con le sue conoscenze scientifiche e sviluppò il Metodo Caycedo, un metodo di facile adattabilità alla vita occidentale.

In modo progressivo e metodico la persona aumenta la percezione e la conoscenza della propria corporalità, delle proprie emozioni, dei propri pensieri, delle proprie azioni e dei propri valori.

Essa stessa sviluppa la volontà di migliorare quelle capacità che vuole potenziare ed impara a gestire le sue percezioni, i suoi sentimenti e pensieri.

La Sofrologia Caycediana è rappresentata in Italia sia dalla Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano www.sofrologiaonline.net

Il corso è diretto a tutti coloro che sentono l'esigenza di scaricare lo stress e migliorare la qualità della propria vita in ogni ambito: lavorativo, familiare, affettivo e relazionale. Si svolge a livello individuale, di gruppo o aziendale.

Durante il corso si analizzano in forma pratica ed individuale le ripercussioni che lo stress ha nella nostra vita quotidiana, si prende coscienza dei suoi meccanismi a livello fisiologico e psicologico e ci si avvicina a delle tecniche per abbassarne i livelli, per prevenirne la comparsa e per sviluppare un'attitudine al quotidiano più serena ed equilibrata.

Le date di presentazione del corso in provincia di Varese e a Lugano sono le seguenti:

Lun. 3 feb. ore 20.00 a Casalzuigno in V.Gaggiolo,12, c/o Fond. Longhi

Merc. 5 feb. ore 20.30 a Bardello in Via Piave, 51, c/o Centro Luna

Giov. 13 feb. ore 20.30 a Varese in Via Uberti, 42, c/o Spazio Lavit

Mar. 18 feb. ore 19.00 a Lugano in V.Pretorio,15, c/o Scuola Club Migros

Per informazioni e prenotazioni contattare Catalina Dusi. E-mail: cdsofrologia@gmail.com

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

