

# VareseNews

## I corsi dell'Associazione Essere Esseri Umani

**Pubblicato:** Lunedì 13 Gennaio 2020



Per la stagione 2020 l'**Associazione Essere Esseri Umani** ha deciso di proporre, accanto ad appuntamenti e serate, anche un'offerta completa di **corsi pratici che promuovono un equilibrato benessere psicofisico**. Per avvicinarsi ai corsi proposti dall'associazione sono stati organizzati due Open Day, il 18 Gennaio a Varese in via Limido 48 dalle 9 alle 13 e il 25 Gennaio a Laveno in via Gaggero 9, sempre dalle 9 alle 13.

I corsi proposti coprono un totale di **otto differenti percorsi** (shiatsu, yoga, mindfulness, mindful eating, drammaterapia, creatività, neurofeedback e rebirthing) tra loro distinti ma collegati da un filo rosso sottostante che prevede un approccio sistemico al tema del benessere della persona.

Lo **shiatsu** è una tecnica della medicina tradizionale cinese che interviene su **canali energetici chiamati meridiani**. Attraverso la stimolazione dei meridiani è possibile stimolare l'organismo per ristabilire il naturale stato di benessere della persona. Lo **shiatsuka** utilizza pollici e mani per stimolare la circolazione energetica del corpo migliorando il benessere psico-fisico.

Lo **yoga** è una disciplina millenaria che oggi ci porta un insieme di saggezza, benessere, rilassamento e consapevolezza del proprio corpo. Ognuno può sviluppare un proprio percorso e per questi motivi è una pratica che si adatta a tutti. Ricercare e sperimentare la consapevolezza del proprio respiro, la consapevolezza delle sensazioni del proprio corpo e la consapevolezza di come il respiro ne guida il movimento, un ascolto del "sé" che guida all'interocezione e quindi all'introspezione più profonda.

La **mindfulness** è una pratica che attraverso il **cambiamento della relazione con i propri pensieri** punta ad aumentare benessere e qualità della vita. Questo processo permette di attivare risorse utili a **gestire al meglio le proprie sofferenze e affrontare le esperienze quotidiane con maggiore apertura, equilibrio e armonia**. Il **mindful eating** traduce alcuni principi della Mindfulness al mangiare. Mindful eating significa fare intenzionalmente attenzione mentre mangiamo, rimanendo presenti a tutto ciò che accade dentro e fuori di noi. Significa apprezzare il sapore del cibo, comprendere perché mangiamo dando la giusta risposta a bisogni fisici ed emotivi e capire quando ne abbiamo abbastanza.

La **drammaterapia** è una terapia a mediazione artistica, una forma di intervento basata sul gioco e sull'esperienza, finalizzata a **migliorare le capacità di relazionarsi, risolvere problemi e raccontarsi**, per approfondire ed estendere l'esperienza del proprio mondo interiore.

Il **rebirthing** è un metodo di respirazione efficace per un rapido processo di **autoguarigione e risveglio della consapevolezza**. In poche sedute il corso può essere efficace per acquistare una maggiore energia vitale e chiarezza mentale e il rebirthing è efficace per la risoluzione di molti disturbi perché attraverso la respirazione permette di agire sulla causa del sintomo.

Il **neurofeedback**, condotto da Marta Zighetti e Gian Francesco Imperiali è una pratica innovativa, un trattamento ecologico che si basa su una **metodologia non invasiva e indolore che agisce sul cervello correggendo le sue incoerenze e ottimizzando le performance**. Il neurofeedback dinamico non lineare riduce l'irritabilità e alleggerisce gli effetti negativi dei traumi emotivi e dello stress; **aiuta a**

**combattere la depressione, l'insonnia, la cefalea, gli attacchi di panico, gli acufeni e migliora le prestazioni lavorative.**

Il corso **L'importanza della creatività** condotto da Serenella Bertelli si svilupperà su tre cicli di dieci incontri ed è rivolto a tutti coloro che vogliono esprimersi in piena libertà e totale assenza di giudizio. Dedicato a tutti coloro che vogliono sperimentarsi in attività artistiche e manuali guidate, divertendosi.

Ognuno di questi corsi ha una sua peculiarità che lo differenzia dagli altri ma è allo stesso tempo parte del mondo più ampio delle terapie mente corpo. Una vasta gamma di **Terapie Mente-Corpo (MBTs)**, viene oggi utilizzata dal pubblico, ed un corpus crescente di ricerche sulle scienze cliniche e di base ha portato all'integrazione basata su prove di molte MBTs nella pratica clinica. La ricerca nelle scienze di base ha identificato alcuni dei correlati fisiologici delle pratiche MBT, portando ad una migliore comprensione dei processi attraverso i quali i fattori emotivi, cognitivi e psicosociali possono influenzare i risultati sulla salute ed il benessere. Le neuroscienze, la fisica quantistica, la psicologia e la psichiatria, tutte queste scienze hanno affermato con ricerche approfondite quanto le Terapie Mente-Corpo inducano processi riparatori anche complessi ed articolati di autoregolazione del nostro organismo e del nostro cervello, migliorando significativamente la stabilità emotiva, l'atteggiamento verso la vita e la resilienza di fondo, anche nei casi di ansia, stress, depressione ed attacchi di panico, PTSD e trauma complesso.

**Per avere maggiori informazioni** sui corsi, **e per le iscrizioni**, è possibile contattare l'associazione al numero di telefono 351 0499140 o via mail all'indirizzo [info@aps-essereesseri umani.org](mailto:info@aps-essereesseri umani.org) e visitare la [pagina Facebook](#) e il sito <https://essereesseri umani.it/eventi/> per consultare le ultime novità sugli eventi proposti

di Ufficio pubblicità