

**ARCI Educazione Permanente**

**Corsi di Cultura**

**febbraio 2024**

**fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: [treviso@arci.it](mailto:treviso@arci.it); da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00-12.00.**

## **Rilassamento mente e corpo**

**8 incontri / 8 ore**

**Martina Pivetta**

Il corso, tenuto da una psicologa, è rivolto a chi vuole apprendere tecniche di rilassamento, di meditazione e di visualizzazione da utilizzare quotidianamente, per approfondire la propria conoscenza interiore e raggiungere l'armonia tra il corpo e la mente. Obiettivi del corso sono una maggiore consapevolezza dei propri pensieri ed emozioni, per attivare il cambiamento, e la gestione di ansia e stress per rafforzare l'autostima e sviluppare le proprie potenzialità.

È previsto un corso di approfondimento per esercitarsi sulle tecniche apprese nel corso base.

- 1** Rilassarsi utilizzando il corpo. La respirazione. Tecniche di rilassamento. Il rilassamento muscolare progressivo. Pratiche meditative: vipassana, meditazione zen, meditazione kundalini.
- 2** Rilassarsi utilizzando la mente. Tecniche di visualizzazione guidata. Visualizzazione corporea, riequilibrio fisico e sogni guidati.

**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.

**Frequenza:** il mercoledì, ore 19.30 - 20.30, una volta alla settimana.

**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.

**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.30 - 21.30, una volta alla settimana.

**Costo:** € 70 comprensivo di tessera Arci 2018 (ridotto € 65).