

ASSOCIAZIONE PER L'ATTIVITÀ MENTALE "SILVANA & ANGELO PELOSI"

Un corpo sano e ben allenato ha più possibilità di prevenire e superare ogni tipo di malattia e qualsiasi impegno fisico.

E la mente?

Una mente equilibrata e ben allenata ha maggiori possibilità di risolvere i problemi che nascono quotidianamente nella vita.

Tutti abbiamo frequentato la scuola per allenare la nostra mente a risolvere problemi di vario genere. Ognuno di noi ne ha tratto una o più competenze. Ma quanti si sono mai allenati a sviluppare il muscolo della serenità, del buon umore, della positività, della creatività?

Esistono esercizi per allenarsi ad essere sereni, allegri, positivi e creativi.

Una mente forte e ben allenata insieme ad un corpo sano e ben preparato hanno altissime probabilità di prevenire e superare ogni tipo di malattia oltre che affrontare le prove più difficili.

Quindi?

Come a tutti Voi, capita anche a me di riflettere sulle esperienze della propria vita. In tali occasioni si ha modo di osservare come ogni azione e scelta siano condizionate dal tentativo di capire che cosa regoli fatti, cose e persone che ci circondano. Senz'altro gli apprendimenti più premianti sono quelli inerenti ai processi della nostra mente e del nostro comportamento.

Per questa ragione è nato il desiderio di dare vita ad un'iniziativa che avesse lo scopo di divertire e fornire gli strumenti per capire ed allenare la mente a dirigersi verso il nostro benessere. È nata così questa associazione che ho intitolato ai miei genitori, i quali sono stati i miei primi e fondamentali formatori. Spero vivamente di contribuire, così come hanno fatto loro con me, alla crescita psicologica di chi entra in contatto con noi.

Riccardo Pelosi

PER CHI ARRIVA DA LONTANO



- Percorrere l'autostrada A32 Torino-Bardonecchia e uscire a Bussoleno
- Girare intorno alla rotonda per tornare verso l'autostrada, attraversare il sottopasso e il ponte sulla Dora e imboccare la SS 24 verso destra, in direzione Susa
- Percorrere la SS 24 per ca. 500 mt. fino all'incrocio e svoltare a sinistra per Mattie
- Proseguire fino all'indicazione del "Il Mulino", all'inizio di Mattie.

Arrivo previsto per le ore 15 del venerdì, partenza domenica prima di cena.

I PREZZI

Il corso

È assolutamente gratuito, offerto dall'associazione per l'attività mentale "Silvana & Angelo Pelosi"

Il soggiorno al Mulino

Pensione completa (dalla cena del venerdì al pranzo della domenica, compresi due pernottamenti) da 95 a 115 euro a persona. Solo pasto senza pernottamento 16 euro a persona

XINFO

100 POSTI GRATUITI

Prenotazioni entro 30/4/03

PER IL CORSO: tel./fax 011/541636
e-mail: silvana.angelopelosi@libero.it

PER IL MULINO: Centro di Turismo Equestre,
frazione Giordani, 52 Mattie (To), tel./fax 0122/38132
e-mail: mulinomattie@libero.it

9.10.11 MAGGIO

JACOPO

FO

nell'agriturismo
Mulino!



VIVERE FELICI
(istruzioni x l'uso)

3 GIORNI DI VACANZA E INTRATTENIMENTO GRATUITI CON JACOPO FO



Lo scopo del seminario è fornire, utilizzando un ampio spettro di informazioni, una nuova tecnica di ascolto del corpo e della mente. Partendo dall'assunto che ogni individuo ha in sé le capacità e le potenzialità per vivere al meglio, il nostro obiettivo è quello di fare emergere queste capacità attraverso giochi ed esperimenti divertenti per toccare immediatamente con mano quanto si va a spiegare.

Attraverso il corso impariamo a riconoscere le nostre emozioni, a sciogliere le contrazioni e giochiamo con la meditazione dispersiva, sperimentiamo il movimento rallentato per curare i dolori articolari. Ma l'imperativo assoluto è ridere, perché ridere apre la mente, galvanizza lo spirito ed è stato scientificamente dimostrato che aumenta le difese immunitarie.

VENERDI 9 MAGGIO

MODULO 1

Alla scoperta della forza e della velocità dell'intelligenza inconscia (o sottostante).

Muscolatura e riflessi istintivi

Muscolatura conscia e inconsapevole.
Differenza tra lavoro sotto sforzo e continuativo.
I poteri sconosciuti della mente inconscia nelle situazioni estreme

Come funziona il nostro cervello

La mente mente continuamente.
Distrarsi è fondamentale per la creatività e la soluzione dei problemi.
Esempi pratici di stupidità applicata.

L'ascolto

Qui, ora, ascolta.
Mazinga e il nostro osservatore.
Esercizi di autoascolto.

SABATO 10 MAGGIO

MODULO 2

Il rapporto tra stress, cervello istintivo e contrazioni muscolari involontarie.

Le contrazioni.

Come le contrazioni ci impediscono il sentire.
Come riconoscere le nostre contrazioni più profonde.
Perché liberarcene, esercizi.

Il movimento rallentato.

Dalla Cina antica al 2000 occidentale.
Guarire con la lentezza.
Il Biolifting.

La respirazione.

La contrazione e la respirazione.
Respirare meglio è vivere meglio.
Le grandi risorse dello sdadiglio.

MODULO 3

Stati di coscienza e rapporti interpersonali.

Motivazione.

Il Kiki management.
Senti chi parla al risveglio.

PROGRAMMA

L'importanza delle emozioni.
Ascolto delle percezioni.
Uso delle emozioni nelle relazioni.

La paura.

La paura non fa paura.
Come usare al meglio la paura.

Rapporto tra mente e reazioni fisiologiche.

L'intelligenza emotiva.
La comicoterapia.

Postura e forza emotiva.

Gli studi dell'Università La Sapienza di Roma.
L'Aikido quotidiano.

DOMENICA 11 MAGGIO

MODULO 4

Rilassamento e apprendimento rilassato.

Tecniche di rilassamento

Massaggio istintivo.
Ascolto corporeo.
Le tecniche del massaggio a cinque.

Percezioni sottili

Gli studi di Palo Alto.
La meditazione.
Il viaggio guidato.

Sub-modalità

La suggestione e le tecniche ipnotiche.
Usare il cervello per cambiare.
La programmazione neurolinguistica.

MODULO 5

Guarire ridendo.

Identificazione

Sguardo bambino.
Come evitare le etichette mentali.
Esercizi a mente libera

Attestazioni di valore

Lo zen e l'arte di vivere.
Contemplazione e benessere.
Come guarire dalla quotidianità

Estasi e consapevolezza

Il nirvana a portata di mano.
L'illuminazione non è uno stato perenne.
Scoprire il proprio guru interiore.

PROGRAMMA