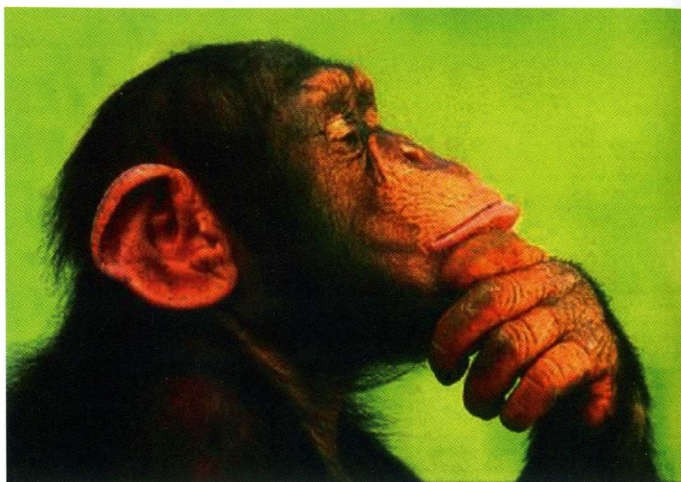


Serie A

PRESA DI COSCIENZA DI SE

Disponibilità Corporea



La presa di coscienza riguarda **i cinque sensi** classici, ma anche quelli che sono meno spesso sviluppati come il senso posturale o il senso kinestesico ad esempio.

Si tratta di sviluppare la memoria del corpo con un arricchimento del vissuto e sviluppando lo **schema corporeo**: tramite l'apprendimento delle tecniche tattili, degli auto massaggi ed altri drenaggi dell'insieme del corpo.

Le diverse tecniche yoga sono in questo argomento una fonte inesauribile verso l'**affinamento del gesto correttivo**. Viene introdotto uno studio approfondito delle zone interiorizzate dell'essere come il diaframma, i muscoli oculari o il pavimento pelvico.



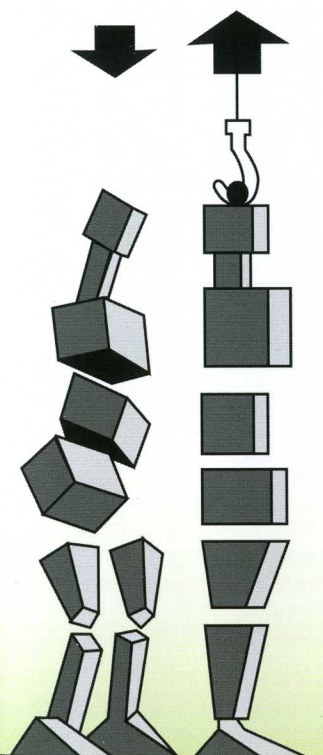
Serie B

FORMA POSTURALE

Aggiustamento

L'aggiustamento posturale è affrontato essenzialmente con le tecniche di Rieducazione Posturale Globale, posturologia applicata e le più recenti nozioni scientifiche a riguardo. Le dinamiche di gruppo vengono sfruttate per riconoscere gli **atteggiamenti posturali di origine emotiva o meccanica**.

Verranno sfruttate al massimo le capacità sensoriali in modo da restituire la netta e corretta **percezione della propria figura nello spazio** in senso posturale.



Fondamentale sarà lo sviluppo del concetto per il quale l'appoggio a terra debba interpretarsi come gesto dinamico in opposizione costruttiva alla forza gravitazionale da cui ne scaturisce l'evoluzione dell'uomo.

Non ultime verranno trattate le competenze relazionali e sociali che si associano alle posizioni viziate o indotte da atteggiamenti in protezione o meno anche legate all'**autostima**.

Serie C

ASPETTO EMOZIONALE

Gestione Costruttiva



Con tecniche di drenaggio e di liberazione emozionale, con il supporto della comunicazione e delle diverse espressioni della dinamica di gruppo, si possono raggiungere **livelli di comprensione estremamente maturi**. In questo campo, la sofrologia ed in particolar modo il rilassamento dinamico, ci offrono un quadro sicuro e diversificato. Nell'approccio somatopsichico delle emozioni, la **comunicazione non verbale** è l'oggetto di un protocollo metodico che porta progressivamente la relazione dal livello uditivo a quello tattile, mettendo così a disposizione un'enorme quantità di elementi ricchi di particolari altrimenti irraggiungibili.

