

Tecniche di gestione dello stress e di armonizzazione delle emozioni

Laboratorio teorico-pratico



SILVIA DI LUZIO

*Medico, specialista in cardiologia,
coach, formatrice ed autrice*

Interventi musicali dal vivo con
DEBORAH VICO

pianoforte, sax, handpan e campane tibetane



SABATO 18 MAGGIO 2024

9.30-12.30 14.30-18

MENDRISIO (Switzerland)

Centro AMA-TI, Prevenzione e Salute

Vicolo Bena 8



Info e prenotazioni

+41 79 390 59 58

info@ama-ti.ch

Stress ed emozioni negli ultimi anni hanno prodotto grandi effetti sulla nostra vita e nella società

Questo laboratorio nasce dal desiderio di fare chiarezza sulla importanza della gestione dello stress e delle emozioni nella vita, nella salute e nelle performance che siano lavorative o sportive.

La comprensione del funzionamento del nostro sistema biologico e la sperimentazione di specifiche tecniche daranno ai partecipanti la possibilità di imparare a gestire le situazioni della loro vita in cui avvertono ansia, incertezza, paura o frustrazione, mantenendo un equilibrio interiore personale che diventa un grande punto di forza.

Cosa imparerai?

- PARLIAMO DI STRESS
- PARLIAMO DI EMOZIONI
- EFETTO DELLO STRESS E DELLE EMOZIONI SULLA SALUTE, IL BENESSERE E LE PERFORMANCE
- ISTRUZIONI PER L'USO DEL SISTEMA UMANO
- COERENZA MENTE-CUORE
- I RIGENERATORI EMOZIONALI
- ECOLOGIA EMOZIONALE E SOSTENIBILITA' VIBRAZIONALE
- ESSERE " ARMONIA "

Cosa sperimenterai?

- Ascoltare se stessi: scopro i segnali del mio corpo, esercizi di rilassamento progressivo
 - Attivazione/rilassamento/equilibrio
 - Energia ed emozioni: scopri la realtà
 - Tecniche di equilibrio emozionale
 - Utilizzo di biofeedback e sensori per testare la coerenza mente-cuore
 - Influenza ambientale sull'equilibrio emozionale: come imparare a gestirla
 - Imparare a determinare l'energia del tuo ambiente
 - Esercizi di gruppo per elevare l'energia del cuore
-