

Professionisti Associati

Dott. Diego Polani

Corso in Prevenzione e Benessere: Psicologia, Psicoterapia e Qi Gong un modello integrato - Roma, Online

Roma: per info cell 329.9723752

Online: per info cell 329.9723752

formazione.diegopolani.eu

Presentazione

Qualsiasi ambiente poco piacevole risulta lesivo della dignità di ogni essere umano.

Alla luce delle innumerevoli ricerche scientifiche svolte in questi anni, il **Qi Gong** è considerato un'attività complementare allo **sviluppo del benessere**, poiché in grado di influenzare positivamente la funzionalità di alcuni apparati corporei (come il sistema cardio-circolatorio ed endocrino).

L'effetto fondamentale che queste pratiche producono è quello di intervenire sulla riduzione del cortisolo e degli ormoni che aumentano lo stress, permettendo la riduzione degli effetti negativi sull'organismo.

In questi ultimi anni è stato dimostrato a livello scientifico che le tecniche comprovate della tradizione occidentale e della tradizione orientale, in particolare quelle che utilizzano il corpo come mediatore, sono utilissime per gestire lo stress, l'ansia e altre patologie comportamentali di disagio emotivo permettendo di aumentare la padronanza di sé e la capacità di affrontare con consapevolezza i momenti più o meno gravi di disagio.

Conoscere alcuni di questi strumenti derivati da tradizioni differenti può risultare utile nel lavoro con pazienti e gruppi nella promozione della salute e del benessere, nelle scuole, nelle associazioni e nei contesti aziendali, per prevenire e gestire il burnout e nella clinica.

Direzione scientifica

Prof. Diego Polani

Metodologia

Blended learning: alcune lezioni teoriche si svolgono in modalità **FAD**, altre in presenza a **Roma** durante weekend esperienziali.

Programma

1. **Lezioni teoriche di base** (video lezione registrata FAD più materiale e test)

2. **Anatomia e fisiologia umana** (video lezione, materiale didattico più test)

3. **Psicologia corporea e nozioni di bioenergetica** (video lezione, materiale didattico più test)
(6 weekend successivi: sabato ore 9.30-13.00/14.00-19.00 e domenica ore 9.00-13.30)

Sono trattati i seguenti argomenti per la **pratica del Qi Gong**: Ambiti del Qi Gong e sue metodiche. Allenarsi: perché, chi, quando, come, dove, cosa, quanto. "Baduanjin" gli otto pezzi di broccato. "Tiao Xi Bu" le camminate terapeutiche degli organi della Prof.ssa Guo Lin. Lo stiramento dei meridiani. "Liu Zi Jue" i sei suoni curativi. "Wu Qin Xi" il gioco dei cinque animali. Le due montagne. Il Qi Gong delle forme circolari. La Qi. Il Qi Gong senza nome. Automassaggio energetico. Gli esercizi del palo eretto. Esami finali

Accreditamento

In fase di accreditamento **ECM**.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare Professionisti Associati al numero 329.9723752.

Costi

Il costo del **Corso in Prevenzione e Benessere: Psicologia, Psicoterapia e Qi Gong un modello integrato** è di € 1.250 + IVA (*possibilità di rateizzazione*).