

“Lo stress, la tensione, l'ansia e i loro prodotti, vale a dire le malattie psicosomatiche e nervose, sono ormai delle costanti nella nostra società. Una società, a dire il vero, in contraddizione con se stessa: prima fa ammalare, poi richiede metodologie adeguate ad affrontare, ad arginare, a risolvere i problemi che essa crea.”
(Gianmario Balzarini).

Fin dalla fine degli anni '70 Gianmario Balzarini, fondatore della Scuola di Analisi Immaginativa di Cremona, aveva strutturato alcune tecniche con l'utilizzo dell'immaginario. Esse risultavano congegnate in una serie di brevi narrazioni, focalizzate attorno a simboli significativi, introdotti da un momento di rilassamento psico-fisico.

Le *tecniche psicoterapeutiche immaginative di rilassamento*, pensate come seguito ad un **Training Autogeno di Shultz**, si sono in seguito sviluppate in proposta di psicoterapia breve di sostegno, individuale e di gruppo, che implica l'ascolto del corpo e dell'immaginario.

Tale metodo è ancor oggi formato da dieci sedute e si articola in una sequenza di immagini simboliche. L'immagine è dotata di una carica psicologica profonda, completa e incisiva. L'immagine simbolica è, inoltre, un messaggio che ha in sé tutti gli elementi per fornire maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.

Lo scopo prevalente di tale intervento è di rinforzare la fiducia nelle proprie possibilità di superare le situazioni negative, facendo perno sulle risorse personali e sull'autostima.

In collaborazione con:



**ISTITUTO DI ANALISI
IMMAGINATIVA**

**SCUOLA SUPERIORE DI FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA**

Riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca
Scientifica e Tecnologica (M.U.R.S.T.)
Ai sensi dell'art. 3 della Legge N. 56/89 con D.M. 24.10.1994 -
Conferma D.M. 25.05.2001 (G.U. 17.07.01 S. G. n°160)

REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Responsabile: **Dr.ssa Rita Fiorani**

Psicologa

Consulenza: **Dr.ssa Marisa Callegari**,
psicoterapeuta

Supervisione: **Dr.ssa Giulia Remorino**,
psicoterapeuta

**Per informazioni rivolgersi presso:
Centro Donna, Via delle Orfane10, Lodi**

Tel: 0371.424183

Oppure

contattare direttamente la

Dr.ssa Rita Fiorani al numero 3335640952



Ife Lodi
www.ifeitalia.eu
Iniziativa Femminista Europea

**Sogno
...ad occhi aperti**

**CORSO DI
RILASSAMENTO
PSICOSOMATICO
E TERAPIE IMMAGINATIVE**



**QUANDO IL MARE E' POESIA
L'anima esulta
mentre lacrime salate
incontrano l'inconsueto scintillio.
Luce riflessa, generatrice di meraviglia,
è tuo lo splendore?
Il sogno vive,
quando il mare è poesia.
Leda Luna**

Intervento formativo ed esperienziale che intende offrire al partecipante una visione complessiva sulle tecniche di rilassamento psicosomatico e su alcune delle tecniche immaginative, sperimentandole in prima persona.

OBIETTIVI:

- Promuovere una migliore qualità della vita
- Favorire una maggiore consapevolezza di sé
- Sviluppare la creatività, la fantasia e l'immaginario
- Fare emergere le risorse potenziali, personali e di gruppo.

DESTINATARI:

- Piccoli gruppi fino ad un massimo di 10 soggetti
- Singole donne
- Mamme in attesa e neo-mamme

SERVIZI ALLA COLLETTIVITA':

Attività di informazione e di prevenzione dello stress, dell'ansia e dei disturbi psicosomatici.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso ha la durata complessiva di 10 incontri dalla durata di 1 ora ciascuno.

E' possibile scegliere tra due opzioni:

ogni martedì, dalle ore 18.00 alle ore 19.00, con inizio il **4 ottobre**

ogni venerdì dalle ore 10.00 alle ore 11.00, con inizio il **7 ottobre**,

presso il salone dello Spazio *RiCreativo* (primo piano) Via Paolo Gorini n°19, Lodi, (E' necessario munirsi di materassino ed eventualmente di un cuscino).

COSTO:

La quota di partecipazione al corso è di € 100 complessive.

ISCRIZIONE AL CORSO

Cognome

Nome

Recapito telefonico

.....

E-mail

.....

Comune di residenza

.....

Data

.....

Firma

.....