

SEMINARI AL CENTRO MANDALA PER IL BENESSERE PSICO-CORPOREO - ORVIETO

Il CentroMandàla vi invita a partecipare ai prossimi workshop e seminari. Per maggiori informazioni riguardo orari e costi potete consultare il sito internet: www.centromandala.info e telefonare ai seguenti numeri: 328/4645207 (Roberto), 349/6148188 (Laura)

APRILE 2007

- **Sabato 28 “Ragione ed emozione” (dott.ssa Beate Gottwein)**
Seminario teorico-esperienziale che si propone di esplorare e armonizzare le relazioni tra le nostre parti emotive e cognitive.

MAGGIO 2007

- **Sabato 12 “Grounding e autostima” (dott. Roberto Ausilio)**
Seminario esperienziale su Bioenergetica e Tecniche Psico-Corporee per migliorare il proprio radicamento e l'autostima.
- **Domenica 13 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.
- **Venerdì 25 “I benefici del Massaggio Bioenergetico nel corso dello sviluppo” (dott.ssa Laura Rausa)**
Conferenza gratuita sul Massaggio Bioenergetico e i suoi benefici nel corso dell'arco di vita
- **Domenica 27 “Immagini allo specchio” (dott. Gianluca Lisco)**
Seminario esperienziale di arte-terapia, sull'utilizzo dell'immagine digitale come mediatore tra sé e l'altro

GIUGNO 2007

- **Sabato 9 “Il teatrino interiore” (dott.ssa Beate Gottwein)**
Come gestire il proprio caos interiore? Seminario teorico-esperienziale che promuove sensibilità verso la propria ricchezza interiore nella prospettiva di giungere ad una maggiore concordanza con se stessi nelle scelte della vita privata e professionale.
- **Sabato 16 “Dal tatto al contatto” (dott.ssa Laura Rausa)**
Seminario esperienziale sul massaggio bioenergetico, Vengono proposte tecniche ed esperienze per favorire il rilassamento e la decontrazione dei blocchi muscolari ed emotivi
- **Domenica 17 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.

LUGLIO 2007

- **Sabato 14 “Tecniche psico-corporee di promozione della salute” (dott.Roberto Ausilio)**
Seminario esperienziale che integra in un percorso psico-fisico tecniche mutuare da approcci diversi (bioenergetica, musicoterapia e danzaterapia) per la promozione della salute individuale.
- **Domenica 15 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.

SETTEMBRE 2007

- **Sabato 8 “Yoga per il rilassamento” (Mariangela Spanedda)**
Seminario esperienziale. Il metodo Hata Yoga per ridurre lo stress psico-fisico e prevenire disagi fisici e psico-somatici derivanti da una cronica attivazione fisiologica.
- **Sabato 15 “La ruota della coscienza” (dott.ssa Beate Gottwein)**
Seminario teorico-esperienziale per perfezionare le proprie abilità percettive, sviluppare maggiore sicurezza personale e gestire efficacemente le relazioni interpersonali.
- **Sabato 22 Introduzione al Tai Chi” (Cristina Biassoni)**
Seminario pratico di introduzione al Tai Chi, antica arte marziale e forma di meditazione in movimento.
- **Domenica 16 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.

OTTOBRE 2007

- **Sabato 6 “Donna e creatività” (dott.ssa Laura Rausa)**
Seminario teorico-esperienziale sulle potenzialità psico-corporee del femminile, con una particolare attenzione al tema creatività
- **Sabato 13 “Yoga per l’attivazione psico-fisica” (Mariangela Spanedda)**
Seminario esperienziale. Il metodo Hata Yoga per ridurre lo stress psico-fisico e prevenire disagi fisici e psico-somatici derivanti da una bassa attivazione fisiologica.
- **Domenica 14 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.
- **Sabato 20 “Le nuove patologie, un approccio strategico” (dott.ssa Giuliana Taddei)**
Seminario teorico in chiave strategica sulle nuove patologie legate al gioco d'azzardo e alle dipendenze dall’uso di internet.

NOVEMBRE 2007

- **Sabato 10 “Aggressività, da nemica ad alleata” (dott. Roberto Ausilio)**
Seminario teorico-esperienziale sull’emozione della rabbia. Attraverso esperienze psico-corporee impariamo a conoscere più a fondo queste emozioni e imparare a gestirle in maniera costruttiva.
- **Domenica 11 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.
- **Sabato 24 “Introduzione al Tai Chi” (Cristina)**
Seminario pratico di introduzione al Tai Chi, antica arte marziale e forma di meditazione in movimento.

DICEMBRE

- **Sabato 1 "La comunicazione nella coppia" (dott.ssa Beate Gottwein)**
Il workshop teorico-esperienziale offre l’occasione di sperimentare ed analizzare vari aspetti della comunicazione verbale e non verbale all’interno della coppia.
- **Domenica 2 “Meditazione” (Meera e Satvat)**
Facciamo esperienza di alcune tecniche di meditazione mediate da diverse tradizioni, utili per favorire armonia e silenzio interiore.
- **Sabato 15 “Prevenire ansia e panico con l’integrazione bioenergetica corpo-mente” (dott. Roberto Ausilio)**
Il seminario teorico esperienziale approfondisce le problematiche legate all'ansia e al panico, fornendo una chiave di comprensione, di prevenzione e promozione della salute grazie all'utilizzo di esercizi ed esperienze psico-corporee.