



### ***Centro Formazione Olistica Biofilia***

*di Francesca Ceccolini  
Operatrice Olistica Trainer SIAF ER383T-CO  
Counselor in GestaltArTherapy*

## ***PROGRAMMA BIOFILIA***

### **AREA APPROFONDIMENTI e Lavoro personale**

#### **DIAFRAMMI - RESPIRO e NERVO VAGO (Intensivo 3 giorni)**

Un corso affascinante , sia teorico che tecnico ma soprattutto **esperienziale di lavoro su di sè.**

Un Corso per approfondire la conoscenza della dinamica Respiratoria Naturale e la struttura fisiologica dei **3 Piani Diaframmatici**. Come contattarli e come lavorarli.

Verranno eseguiti esercizi di ascolto e consapevolezza per contattare e distendere i 3 Diaframmi Corporei e i loro agganci muscolari.

Spesso, come fulcro da cui partono diversi tipi di disturbi, troviamo proprio il malfunzionamento di Diaframma e anche Nervo Vago.

Parleremo del **Nervo Vago** e approfondiremo la Teoria polivagale e le recenti scoperte su questo tema.

Capiremo come il respiro è la nostra porta di accesso al Sistema nervoso Autonomo, il grande dimenticato.

Capiremo come quando e perché lavorare su questi aspetti che hanno inoltre molte corrispondenze psico-emotive e influenzano l' attività di diversi organi, visceri e funzioni metaboliche.

Entrerai nel tuo mondo fisico ma con una qualità estremamente sottile.

## **AUTENTICITA'**

### **Equilibrio tra centratura ed empatia nelle relazioni (Intensivo 3 giorni)**

Seminario intensivo per acquisire esperienze e risorse utili alla gestione delle **relazioni sia nel privato che con il cliente**.

Spesso ci troviamo a relazionarci con persone richiedenti o al contrario impenetrabili e sfuggenti.

Avolte ci sentiamo risucchiati energicamente oppure entriamo in frustrazione e senso di inadeguatezza.

E' difficile identificare la dinamica e gestirne le conseguenze, è difficile mantenere una centratura.

Il raggiungimento dell' autenticità nelle relazioni passa attraverso un ascolto e una consapevolezza di sé e delle proprie ferite che esploreremo attraverso lavori di Gestalt-Art-Counseling

E' richiesta un' ampia disponibilità ad esplorare e mettere in gioco i propri scenari interiori che si nascondono dietro a relazioni disfunzionali. Questi scenari hanno effetti su relazioni di qualsiasi tipo e quindi anche con i nostri clienti.

La relazione con il cliente è il terreno su cui si basa la buona riuscita di un trattamento Olistico o di qualsiasi tipo di relazione.

#### **Temi trattati ed esperienziati:**

Ciclo di contatto e Resistenze al contatto

Contatto con Ferite inconsce

Ricerca risorsa per raggiungere l' autenticità (con ganci pnl)

Tecniche di centratura fisica ed emotiva

Creare un Confine tra me e l' altro

La risorsa del Cuore

Empatia e differenza tra aiutare e mettersi a disposizione

CNV e Comunicazione autentica

Differenza tra specchio e feedback

## **GIORNATE DI INTEGRAZIONE (Singole a spot)**

In queste giornate faremo pratica con esperienze in loco di casi possibili, per poi scegliere insieme quali delle Tecniche apprese nei precedenti Corsi poter utilizzare per ciascun caso e come integrarle tra di loro per imparare a costruire dei Trattamenti ultrapersonalizzati, efficaci e di alta qualità professionale. A queste giornate è possibile accedere solo dopo aver completato almeno un' Area Tematica.