

SETTIMANA BENESSERE

“L'EQUILIBRIO INTERIORE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE”

Il corso si propone come *guida orientativa* per coloro che aspirano a diventare figure professionali o un buon riferimento nella *relazione d'aiuto*, valido per molte figure lavorative, dal personal trainer al counselor fino all'operatore di discipline bio naturali.

La formazione si basa sul riequilibrio del proprio stato interiore, misurando il livello di ascolto verso sé stessi e gli altri, riscoprendo l'empatia come strumento chiave per una comunicazione efficace.

La docente **Barbara Barbanti**, formatore professionale, counselor e operatore olistico, insieme alla naturopata e musicista **Alice Drudi** in arte “*Alix*” come correlatore, condurranno l'esperienza di 5 giornate per mezzo di *lezioni con dispense ed esercizi all'aria aperta* (si consiglia un abbigliamento comodo), proponendo *tecniche dolci e rimedi naturali*.

Alla fine del percorso, in seguito al conseguimento dell'esame finale, verrà rilasciato **l'attestato di frequenza** con valenza formativa come crediti di formazione continua (ECP) per gli iscritti all'associazione di categoria professionale italiana Siaf Italia. **La partecipazione** al corso esperienziale formativo è *aperta a tutti* (sia ai soci di ass. di categorie professionali, che ad esterni) e *non richiede requisiti* specifici.

Gli argomenti trattati sono:

COMUNICAZIONE

Ascolto di sé

Ascolto degli altri

Relazione con il cliente

Indicazioni sul counseling a misura di professione

EMPATIA

Cos'è l'empatia

Musica empatica

La vibrazione come linguaggio

Il linguaggio musicale e pratica performativa

RILASSAMENTO

Il respiro

Auto-rilassamento

Guidare il cliente al rilassamento

Esercizi e rimedi naturali

CHAKRA

Elementi di anatomia sottile

Il sistema dei Chakra

Il riequilibrio interiore

Tecniche dolci e rimedi naturali

PROGRAMMA GIORNALIERO

LUNEDÌ 3 LUGLIO

16:00-19:00 Incontro di presentazione

Introduzione al corso esperienziale formativo

La comunicazione verbale e non verbale

L'ascolto consapevole

19:00-20:45 Cena

20:45-22:00 Il linguaggio musicale

MARTEDÌ 4 LUGLIO

08:45

La comunicazione efficace – Uso delle domande

Empatia come linguaggio dei 5 sensi

10:45-11:00 pausa

Il respiro

Tecniche di auto rilassamento

13:00-14:30 pranzo

Guidare il cliente al rilassamento

16:30-16:45 pausa

16:45-18:45 Esercizi pratici e rimedi naturali

MERCOLEDÌ 5 LUGLIO

08:45

L'empatia

10:45-11:00 pausa

La vibrazione come linguaggio

Musica empatica

13:00-14:30 pranzo

Pratica performativa (parte 1)

16:30-16:45 pausa

16:45-18:45 Pratica performativa (parte 2)

GIOVEDÌ 6 LUGLIO

08:45

Il mondo interiore

10:45-11:00 pausa

Elementi di anatomia sottile

Il sistema dei Chakra

13:00-14:30 pranzo

Le acque di fonte

16:30-16:45 pausa

16:45-18:45 Esercizi pratici e prova d'esame sulle acque

VENERDÌ 7 LUGLIO

08:45

Condivisioni e ripasso

11:45-12:00 pausa

12:00-13:00 Prova scritta d'esame per Siaf, rilascio degli attestati e conclusione.

ISCRIZIONE

CORSO

Totale € 190 (iva inclusa) fino al 26 Giugno 2017. € 225 (iva inclusa) dal 27 Giugno in poi.

Per iscriversi contattare **Barbara** al **331 9285717** oppure via mail a **d.ssabarbara@gmail.com**.

SOGGIORNO IN AGRITURISMO

€ 240 (iva inclusa) comprende:

- pernottamento in camera singola
- colazione a buffet
- un pasto giornaliero (cena del 3/07, pranzo del 4/07, pranzo del 5/07, pranzo del 6/07)
- ingresso gratis in piscina
- convenzione con la pizzeria La Pannocchia
- tassa di soggiorno

Per prenotare contattare **Alice** al **331 4193277** oppure via mail a **postmaster@ali-x.it**

Il corso avverrà presso l'agriturismo La Valle dei Conti di Cesena

via montiano 857 Calise di Cesena (FC).

COME RAGGIUNGERCI

IN AUTO **autostrada A14** uscita Cesena Nord – **E45** direzione Roma – Uscita direzione “**Secante**” (la superstrada che attraversa Cesena) – Uscita numero uno “**Case Castagnoli**” (che si trova alla fine della superstrada Secante) – dalla **via Emilia** svoltare alla prima strada a sinistra “**via Montiano**” in direzione Calise (riferimento: la celletta della madonnina / ristorante pizzeria i Girasoli) – a circa 600m c'è l'ingresso a parcheggio de **La Valle dei Conti**.

MEZZI PUBBLICI Treno con fermata “**Cesena**”, uscire sul lato principale dove si trovano i taxi – Prendere la linea del **bus n. 21** direzione Gambettola – scendere alla fermata “**Cicala**” (si trova al lato di un piccolo ponte, una volta superato la zona artigianale di Case Castagnoli) – percorrere la strada tornando indietro di circa 300 metri fino all'**insegna gialla LA VALLE DEI CONTI**.

[Visualizza il percorso stradale](#)

[Visualizza gli orari dei treni](#)

[Visualizza gli orari della linea 21](#)