OPEN DAY 1 e 2 Dicembre 2018

Marta Zighetti e collaboratori
presentano le attività del nuovo
Centro di Psicoterapia e Formazione
“Essere Esseri Umani”

In collaborazione con
la Scuola di Yoga “Il Laboratorio”

EssereEsseriUmani

IntegrataMENTE

Yoga, Psicoterapia, Mindfulness e relazioni interpersonali
CONNESSIONI BENEFICHE TRA CORPO E MENTE

Ingresso libero e gratuito

Presso Il LABORATORIO - Viale Valganna 16 Varese

IL LABORATORIO

SABATO 1 DICEMBRE - Sala grande

10:00 11:00 - MEDITAZIONE IN MOVIMENTO
Si propone un approccio creativo alla meditazione con l'utilizzo di musica, movimento e tecniche immaginative. ***Patrizia Gambalunga**, insegnante di yoga, meditazione e danza.*

11:00 12:00 - IL POTERE NELLA RELAZIONE DI COPPIA: le dinamiche più diffuse e spunti di riflessione su come gestire i conflitti.
***Dott.ssa Elena Nicolini**, psicologa, psicoterapeuta individuale e di coppia, terapeuta practitioner EMDR.*

11:00 12:00 - MINDFUL EATING: presentazione del corso di Mindfulness applicata all'alimentazione.
***Dott.ssa Chiara Brunella**, psicologa e psicoterapeuta individuale e di gruppo.*

12:00 14:00 - PAUSA

14:00 15:30 - MINDUFLNESS: Ricordarsi di essere consapevoli.
La pratica mindfulness vuole aumentare il benessere e la qualità della vita attraverso il cambiamento della relazione con i propri contenuti mentali. Questo processo permette l'attivazione delle risorse utili a gestire al meglio le proprie sofferenze ed affrontare le esperienze quotidiane con maggiore apertura, equilibrio, armonia.
***Dott.ssa Paola Zavagnin**, psicologa e Mindfulness Professional Trainer formata alla Scuola di Rob Nairn della Mindfulness Association.*

15:30 17:00 - OLTRE LA FERITA: IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA.
EMDR, Yoga e Neurofeedback: l'approccio integrato ed elettivo per ritrovare le condizioni di equilibrio e di salute
***Dott.ssa Marta Zighetti**, psicoterapeuta sistemico-relazionale, terapeuta supervisore EMDR, trainer neurofeedback advanced, consulente tecnico del Tribunale di Varese.*

17:00 18:00 - LA MEDIAZIONE FAMILIARE: una possibilità nel conflitto. La separazione non è la fine del mondo ma la fine di un mondo.
Le professioniste saranno presenti all'evento per illustrare e rispondere ad eventuali bisogni informativi in riferimento al percorso della mediazione familiare e la specificità dello stesso rispetto ad altri interventi di sostegno alla famiglia.
***Dott.ssa Ilaria Giacomazzi**, Mediatrice Familiare.*

SABATO 1 DICEMBRE - STANZE 1 e 2

10:00 11:00 - INFO POINT ADOLESCENTI: ISTRUZIONI PER L'USO!
***Dott.ssa Susanna Vanetti**, psicologa, psicoterapeuta di orientamento psicodinamico e terapeuta practitioner EMDR.* Si occupa prevalentemente di età evolutiva: sostegno psicologico, valutazione e terapia di bambini e adolescenti che vivono situazioni di disagio e di sofferenza.

10:00 12:00 - IL MONDO VISTO CON GLI OCCHI DEI BAMBINI
Presentazione del laboratorio espressivo - narrativo di crescita cognitiva, emotiva e relazionale. Le conduttrici sono a disposizione per far conoscere il percorso che sarà rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia e della primaria e ai loro adulti di riferimento.
***Dott.ssa Bianca Bisioli**, psicologa clinica e psicoterapeuta ad orientamento sistemico-relazionale.*
***Dott.ssa Silvia Crespi**, psicologa dell'età evolutiva e psicoterapeuta familiare ad orientamento sistemico-relazionale integrato con la Teoria dell'Attaccamento.*

11:00 12:00 - Il NEUROFEEDBACK DINAMICO di seconda generazione
È un trattamento innovativo ed ecologico che si basa su una metodologia non invasiva e indolore e agisce sul cervello correggendo le sue incoerenze e ottimizzando le sue performances: riduce quindi l'irritabilità e alleggerisce dagli effetti negativi causati da traumi emotivi e dallo stress; migliorano così la depressione, l'insonnia, la cefalea, gli attacchi di panico, l'acufene e le prestazioni lavorative.
È disponibile lo strumento in stanza per prove gratuite: consigliabile prenotarsi.

12:00 14:00 - PAUSA

14:00 15:00 - “ESSERE ESSERE UMANI”: presentazione del libro a cura della Dott.ssa Marta Zighetti
Che cos'è l'uomo? Chi siamo noi, in realtà? Una nuova e differente definizione di Essere Umano deve accompagnarsi allo smantellamento di antiche convinzioni e pregiudizi che ci accompagnano da secoli. Fatto questo, possiamo infine giungere al vero scopo di questo testo/manifesto: ipotizzare, in modo anche concreto, modelli di società realmente compatibili con la nostra vera natura e davvero orientati al ben-essere.
***Dott.ssa Marta Zighetti**, psicoterapeuta sistemico-relazionale, terapeuta supervisore EMDR, trainer neurofeedback advanced, consulente tecnico del Tribunale di Varese.*

15:00 16:00 - Il NEUROFEEDBACK DINAMICO di seconda generazione
È un trattamento innovativo ed ecologico che si basa su una metodologia non invasiva e indolore e agisce sul cervello correggendo le sue incoerenze e ottimizzando le sue performances: riduce quindi l'irritabilità e alleggerisce dagli effetti negativi causati da traumi emotivi e dallo stress; migliorano così la depressione, l'insonnia, la cefalea, gli attacchi di panico, l'acufene e le prestazioni lavorative.
È disponibile lo strumento in stanza per prove gratuite: consigliabile prenotarsi.

16:00 17:00 - ASSAGGI DI DRAMMATERAPIA - laboratorio pratico di “teatro per il benessere”
Alla scoperta di come il grande gioco del teatro e della finzione possa aiutare ad esplorare la realtà del proprio mondo interiore e del proprio immaginario. Per potenziare la creatività e usarla per stare meglio con se stessi e nel rapporto con gli altri. Il laboratorio è rivolto a genitori o adulti a partire dai 18 anni. Non sono richieste precedenti esperienze artistiche o teatrali.
***Elisa Carnelli**, attrice e drammaterapeuta, lavora con alcune delle realtà più note a livello nazionale nel teatro per ragazzi; **Maria Brescancin**, illustratrice e drammaterapeuta. Per diversi anni ha lavorato nell'ambito educativo.*

Sabato, per tutto il giorno, al piano superiore, la Dott.ssa Chiara Colucci ostetrica, sarà disponibile per incontrare future mamme e genitori e rispondere a relative domande.

DOMENICA 2 DICEMBRE - STANZA GRANDE e STANZE 1 e 2

10:00 11:00 - LA MEDIAZIONE FAMILIARE: una possibilità nel conflitto. La separazione non è la fine del mondo ma la fine di un mondo.
Le professioniste saranno presenti all'evento per illustrare e rispondere ad eventuali bisogni informativi in riferimento al percorso della mediazione familiare e la specificità dello stesso rispetto ad altri interventi di sostegno alla famiglia.
***Dott.ssa Delia Benecchi**, Mediatrice Familiare.*

10:30 12:00 - OLTRE LA FERITA: IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA.
EMDR, Yoga e Neurofeedback: l'approccio integrato ed elettivo per ritrovare le condizioni di equilibrio e di salute
***Dott.ssa Marta Zighetti**, psicoterapeuta sistemico-relazionale, terapeuta supervisore EMDR, trainer neurofeedback advanced, consulente tecnico del Tribunale di Varese.*

10:00 12:00 - Il NEUROFEEDBACK DINAMICO di seconda generazione
È un trattamento innovativo ed ecologico che si basa su una metodologia non invasiva e indolore e agisce sul cervello correggendo le sue incoerenze e ottimizzando le sue performances: riduce quindi l'irritabilità e alleggerisce dagli effetti negativi causati da traumi emotivi e dallo stress; migliorano così la depressione, l'insonnia, la cefalea, gli attacchi di panico, l'acufene e le prestazioni lavorative.
È disponibile lo strumento in stanza per prove gratuite: consigliabile prenotarsi.

12:00 14:00 - PAUSA

14:00 17:00 - IL MONDO VISTO CON GLI OCCHI DEI BAMBINI
Presentazione del laboratorio espressivo - narrativo di crescita cognitiva, emotiva e relazionale. Le conduttrici sono a disposizione per far conoscere il percorso che sarà rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia e della primaria e ai loro adulti di riferimento.
***Dott.ssa Bianca Bisioli**, psicologa clinica e psicoterapeuta ad orientamento sistemico-relazionale.*
***Dott.ssa Silvia Crespi**, psicologa dell'età evolutiva e psicoterapeuta familiare ad orientamento sistemico-relazionale integrato con la Teoria dell'Attaccamento.*

14:00 15:00 - “ESSERE ESSERE UMANI”: presentazione del libro a cura della Dott.ssa Marta Zighetti
Che cos'è l'uomo? Chi siamo noi, in realtà? Una nuova e differente definizione di Essere Umano deve accompagnarsi allo smantellamento di antiche convinzioni e pregiudizi che ci accompagnano da secoli. Fatto questo, possiamo infine giungere al vero scopo di questo testo/manifesto: ipotizzare, in modo anche concreto, modelli di società realmente compatibili con la nostra vera natura e davvero orientati al ben-essere.
***Dott.ssa Marta Zighetti**, psicoterapeuta sistemico-relazionale, terapeuta supervisore EMDR, trainer neurofeedback advanced, consulente tecnico del Tribunale di Varese.*

15:00 16:00 - ASSAGGI DI DRAMMATERAPIA - laboratorio pratico di “teatro per il benessere”
Alla scoperta di come il grande gioco del teatro e della finzione possa aiutare ad esplorare la realtà del proprio mondo interiore e del proprio immaginario. Per potenziare la creatività e usarla per stare meglio con se stessi e nel rapporto degli altri. Il laboratorio è rivolto a genitori o adulti a partire dai 18 anni. Non sono richieste precedenti esperienze artistiche o teatrali.
***Elisa Carnelli**, attrice e drammaterapeuta, lavora con alcune delle realtà più note a livello nazionale nel teatro per ragazzi; **Maria Brescancin**, illustratrice e drammaterapeuta. Per diversi anni ha lavorato nell'ambito educativo.*

15:00 16:00 MINDFUL EATING: presentazione del corso di Mindfulness applicata all'alimentazione.
***Dott.ssa Chiara Brunella**, psicologa e psicoterapeuta individuale e di gruppo.*

AL TERMINE DI CIASCUNA PRESENTAZIONE, I RELATORI RIMARRANNO A DISPOSIZIONE DEI PRESENTI PER RISPONDERE ALLE DOMANDE, CON COLLOQUI ANCHE INDIVIDUALI.

EssereEsseriUmani

Centro di Psicoterapia e Formazione “Essere Esseri Umani”
Tel. fisso: 0332 234689 - Cellulare: +39 349 8096774 - segreteria@essereesseriumani.it - www.esseresseriumani.it
Marta Zighetti - Iscr. Albo Psicologi della Lombardia no. 6763