

ALMA psicocorporea è un'associazione senza finalità di lucro nata dall'idea di alcuni psicologi e fisioterapisti che condividono un modello e una visione dell'essere umano come organismo le cui componenti, cognitiva, emotiva e corporea, sono di fatto inscindibili.

Da tale concezione deriva un modo di operare che coinvolge tutti i piani della persona.

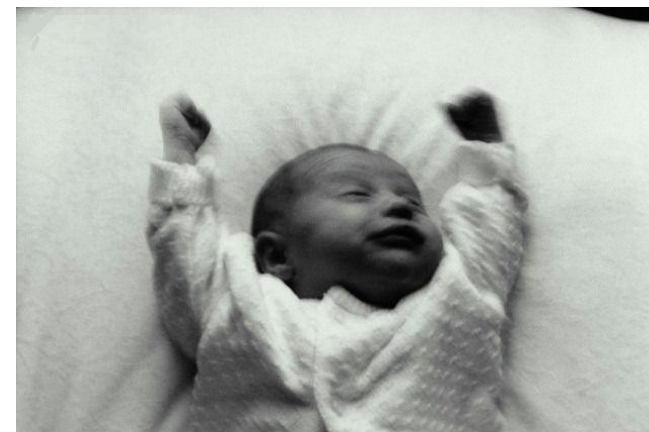
ALMA psicocorporea si colloca come centro di divulgazione sui temi di psicologia della salute e del benessere per quel che riguarda, in particolare, le discipline psicocorporee.

Conduce il corso il dott. Marco Iacono, formatore e psicologo. Socio fondatore di ALMA psicocorporea, tiene seminari e attività formative per organizzazioni e gruppi eterogenei.

Per informazioni ed iscrizioni è possibile telefonare al numero 040/412304, rivolgersi alla segreteria tutti i giorni dalle 10.30 alle 12.30 o scrivere via e-mail a psicocorporea.ts@email.it



arte e scienza nel benessere
Associazione sportivo-culturale
Via Tor San Piero, 16/a - Trieste



Espression&movimento

*Qualunque cosa tu possa fare, o sognare di fare,
incominciala. L'audacia ha in sé, genio, potere e magia.
Incomincia adesso.*

J.W. Goethe

Arte del Movimento

E' una disciplina basata su tecniche ad integrazione corporea nate da ricerche e studi propri della cultura "occidentale".

All'interno di questo corso, **tali tecniche sono finalizzate alla mobilitazione dei diversi distretti corporei a livello articolare e muscolare per percepire la propria forza.**

L'attenzione però è sempre rivolta alle sensazioni che le diverse tecniche provocano e non alla prestazione ginnica di per sé.

Il movimento proposto è adatto a tutte le età perché non richiede particolari prove fisiche ma solo la disponibilità a fare esperienza del proprio corpo tramite modalità poco conosciute.



Saranno utilizzate tecniche di respirazione, stretching, automassaggio e movimento espressivo.

A chi è utile?

A persone che desiderano scrollarsi di dosso immobilità, dolori tensivi, passività, isolamento, ecc.

Come si svolge?

Il corso si sviluppa in un incontro a settimana di poco più di un'ora, **ogni Mercoledì dalle 20 alle 21.15** presso la sala di ALMA psicocorporea **in via Tor San Piero, 16/a.**

Gli incontri sono proposti a persone in regola con la quota associativa annuale. Tale quota prevede l'iscrizione alla UISP - Unione Italiana Sport per Tutti e la conseguente copertura assicurativa.

Il primo incontro di ogni mese è aperto ad amici degli associati che desiderano sperimentare questa disciplina.

E' consigliato un abbigliamento comodo.