

PROGRAMMA

- Il Centro del cuore: i sentimenti e le emozioni
- Il ruolo dei sentimenti nel quadro biografico
- Condizionamenti negativi nei confronti dei sentimenti
- Uno sguardo realistico sul pianeta dei sentimenti e delle emozioni
- "Per favore ascolta ciò che non dico"
- Radiografia di un incontro
- Geografia dei sentimenti
- I sentimenti primari e le Nove tipologie
- Il rapporto tra i Tre Centri e i sentimenti primari
- L'espressione e il controllo dei sentimenti
 - ✓ Sentimenti repressi e problemi di salute
 - ✓ Impulsività e problemi relazionali
- Strategie costruttive e problematiche nel gestire i sentimenti
- Meccanismi di difesa frequenti attivati dai Nove tipi
- Lo sviluppo della competenza emotiva e l'empatia
- Percorsi per una sana elaborazione dei sentimenti nella vita quotidiana.

SEDE DEL CORSO

Villa Comello
Via Mottinello Nuovo, 105
36028 Mottinello di Rossano
Veneto (VI)

Informazioni e contatto:

Christiane Navaglia

☎ 338 38.55.039

navagliachristiane@gmail.com

NOTA: per chi non ha frequentato corsi di Enneagramma, si valuterà la possibilità di un corso introduttivo il Venerdì 4 Maggio 2018 dalle 9:00 alle 18:30

IL VISSUTO DEI SENTIMENTI NELL'OTTICA ENNEAGRAMMATICA

**"Se non sai gestire le
emozioni, le emozioni
gestiranno te"**

(Doc Childre e Deborah
Rozman)

Relatore
Arnaldo Pangrazzi
(con Rori)

Data: 4 (sera) - 6 Maggio 2018
Sabato 5 orario 9:00 / 19:30
Domenica 6 orario 9:00 / 12:30

Rori (Rosaria Puleo)

Rori è un insegnante certificata dello yoga della risata. Affiancherà Arnaldo nell'animazione del corso, in particolare il Venerdì e il Sabato sera dopo cena (dalle 21:00 alle 22:30) introducendo i partecipanti alla scoperta e valorizzazione della risata quale importante risorsa per affrontare le sfide della vita. Rori ha gestito positivamente il cancro e le chemioterapie, anche grazie al farmaco della risata. Ora interpreta la missione di diffondere la speranza e la gioia nella vita.

“La gran parte delle malattie che ci colpiscono si sviluppano dalle emozioni repressse”

(Paulo Coelho)

“Quando un'alba o un tramonto non ci danno più emozioni, significa che l'anima è malata”

(Roberto Gervaso)

“Non aspettare di essere felice per sorridere, ma sorridi per essere felice”

La terapia più efficace è una buona risata

Lo yoga della risata

Dr. Madam Kataria di Mumbai, India, è il fondatore del club “Yoga della risata” diffuso in 72 paesi del mondo in luoghi diversi, quali: le aziende, le case di riposo, le scuole, gli ospedali, i centri per disabili, i gruppi di mutuo aiuto, i penitenziari.

È stato scientificamente dimostrato che la risata ha un impatto profondo sul corpo e sulla mente e previene le malattie potenziando il sistema immunitario. Una dose giornaliera di risate è la soluzione per eliminare lo stress, dissipare il pessimismo e dare spazio alla gioia.

Rori proporrà alcune tecniche per sprigionare una sana risata, mettersi a contatto con la gioia e alleviare lo stress della vita quotidiana.

I cinque segreti della risata senza motivo:

1. Non abbiamo bisogno dell'umorismo.
2. L'azione crea emozione.
3. Puoi ridere anche se non sei felice.
4. Coltiva la giocosità del bambino.
5. Puoi addestrare corpo e mente a ridere.



“Un sorriso costa meno della corrente elettrica, ma dà più luce”