



**ONLINE**



**10a edizione**

# MASTER IN TECNICHE DI RILASSAMENTO OCCIDENTALI E ORIENTALI

**OTTOBRE 2024**

**Direttore Scientifico**  
**Dott.ssa Claudia Yvonne Finocchiaro**  
Psicologa e psicoterapeuta



**50 ECM**



**REGISTRAZIONI DISPONIBILI  
FINO A 6 MESI DALL'ULTIMA LEZIONE**

il master in pillole

# MASTER IN TECNICHE DI RILASSAMENTO OCCIDENTALI E ORIENTALI



Quando inizia?  
**5 ottobre 2024**



Quanto dura?  
**56 ore**



Quanti ecm?  
**50 ecm**



Quanto costa?  
**900,00 €**



E con lo sconto?  
**675,00 €**



Quante rate?  
**4 rate**



Quanti docenti?  
**7 docenti**



Quale format?  
**Online**



Il tuo tempo è denaro. Abbiamo quindi pensato ad un corso **subito spendibile nel mondo del lavoro.**



Le nostre rate hanno scadenze personalizzabili che potrai cambiare quando vuoi. **Scegli tu quando pagare.**



Il tuo apprendimento passa **soprattutto dall'esperienza** Oltre la teoria ci saranno molti casi clinici.



**Mai più problemi tecnici con zoom.** Tecnico Informatico sempre presente per aiutarti in caso di bisogno.



Se stai facendo la **Scuola di Specializzazione o per iscrizioni di gruppo** puoi iscriverti con uno **sconto del 5%.**



**Scegliamo solo docenti d'eccellenza** con lunga e comprovata esperienza clinica e formativa.



## DESTINATARI

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti, Medici Psichiatri e Neuropsichiatri Infantili**, laureati o iscritti regolarmente all'università.



## ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider ECM nazionale per tutte le figure sanitarie. Per il Corso sono stati riconosciuti **50 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

Per il conseguimento del titolo è necessario partecipare almeno all'80% dell'attività didattica.

## RAZIONALE

Nel mondo attuale, sempre più frenetico e orientato all'esterno molte persone soffrono il ritmo pressante della vita e perdono di vista la loro salute. Molte discipline si offrono di aiutare gli individui a recuperare il benessere ma spesso lo fanno in maniera generale proponendo un metodo uguale per tutti che non tiene conto delle differenze individuali e che non permette di sviluppare un approccio integrato che consenta di personalizzare il tipo di pratica a seconda del funzionamento mentale dell'individuo che hanno di fronte. Per questo motivo è importante che gli psicologi, che hanno gli strumenti per leggere le dinamiche della mente nella condizione di salute e di malattia, possano riappropriarsi del tema della salute a 360 gradi, non solo per quanto riguarda la clinica e la psicopatologia ma anche nella promozione della salute e nel mantenimento dello stato di benessere.

La scienza, inoltre, sta dimostrando che alcune tecniche della tradizione occidentale e della tradizione orientale, così come alcune discipline che utilizzano il corpo come mediatore, sono strumenti utili per gestire lo stress, alleviare l'ansia e sono capaci di aumentare la padronanza di sé, la capacità di affrontare con resilienza le sfide che la vita propone e di aiutare la mente nelle condizioni di trauma. Per questo motivo conoscere e poter integrare nella propria pratica professionale strumenti di tradizioni differenti può essere estremamente utile. Prima ancora di aver scelto un indirizzo terapeutico e anche per terapeuti già formati è possibile integrare al proprio stile personale elementi dello yoga, della mindfulness, della meditazione, tecniche di respirazione e di concentrazione. Questi strumenti possono essere utilizzati non solo con i singoli individui ma anche con i gruppi di persone; nella clinica, per la cura delle persone o nella promozione della salute; in vari ambiti di applicazione nelle scuole, nelle associazioni, nei contesti aziendali, nell'ambito ospedaliero per prevenire e gestire il burn out, e per il supporto per persone con patologie organiche.

Gli strumenti che verranno appresi possono essere utili:

- Per i colleghi già formati alla psicoterapia come integrazione di attrezzi al proprio bagaglio professionale per poter supportare i pazienti nei percorsi di psicoterapia, nella gestione dello stress e dell'ansia, nella gestione delle patologie psicosomatiche e nei pazienti con patologie organiche sia nel contesto ospedaliero che nello studio privato.
- Per i psicologi neoformati anche per chi ancora non ha una formazione alla psicoterapia, per poter ideare e sviluppare percorsi di promozione della salute applicabili nei contesti aziendali, scolastici, istituzionali, palestre, associazioni lavorando su una miglior gestione dello stress e favorendo il benessere. Il corso permette di formulare percorsi sia per i singoli individui che per i gruppi di persone.



## CALENDARIO



**5 OTTOBRE 2024**



La via dello yoga per la liberazione della mente

Dott.ssa **Valeria Api**

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**



**6 OTTOBRE 2024**



Approcci top down e bottom up

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**

Dott.ssa **Alessandra Petruzzi**



**26 OTTOBRE 2024**



La psicosomatica e le vie occidentali

Dott.ssa **Simona Di Carlo**

Dott. **Claudio Ruggieri**



**27 OTTOBRE 2024**



Tra corpo e mente: tecniche di respirazione e karma yoga

Dott.ssa **Paola Faverio**

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**



**16 NOVEMBRE 2024**



Tecniche psicocorporee di matrice orientale

Dott.ssa **Elena Lamperti**

Dott. **Roberto Palasciano**

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**



**17 NOVEMBRE 2024**



La via orientale e occidentale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso le mente

Dott.ssa **Simona Di Carlo**

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**



**14 DICEMBRE 2024**



Riequilibrio energetico del corpo e della mente con lo shiatsu ed esercizi orientali

Dott.ssa **Elena Lamperti**

Dott. **Roberto Palasciano**



**15 DICEMBRE 2024**



Le vie occidentali ed orientali: creare percorsi personalizzati per la salute di corpo e mente

Dott.ssa **Claudia Y. Finocchiaro**

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il master ha come obiettivo principale quello di formare i partecipanti all'uso di tecniche di rilassamento della tradizione occidentale ed orientale fornendo utili strumenti che possano essere applicati nel contesto della prevenzione e del benessere ma anche nella pratica clinica, nella psicoterapia e nei percorsi di supporto psicologico per persone con patologie organiche, nelle scuole e nelle aziende.

- Verranno presentati i principali modelli neuroscientifici che sostengono l'importanza dell'uso di tecniche integrate corpo-mente per la prevenzione e la promozione della salute, per la gestione dello stress ma anche per la gestione dei traumi.
- Verranno presentati i modelli clinici che permettono di comprendere il funzionamento psicosomatico e fornire le basi per la comprensione delle complesse interconnessioni del sistema mente corpo.
- Verranno esplorati e costruiti modelli pratici per diversi ambiti di applicazione: il contesto della prevenzione della salute e gestione dello stress; il contesto della cura, della psicopatologia e gestione del trauma, dell'uso delle tecniche nella psicologia della salute per il supporto di persone con patologie organiche.
- I partecipanti sperimenteranno e verranno guidati nell'apprendimento di tecniche bottom up e top down e nella comprensione dei sistemi di cura occidentali ed orientali, il contesto in cui si originano le tecniche presentate e come integrarle nella professione.

Tra le tecniche bottom up e top down, di matrice occidentale ed orientale che verranno apprese: metodo jacobson; Do in; stretching dei meridiani; breve sequenza shiatsu; asana; Rilassamento frazionato di Vogt e body scan, Imagery, visualizzazioni guidate e meditazioni guidate, tecniche di respirazione, pratiche di concentrazione e addestramento dell'attenzione, meditazioni di differenti tradizioni dal mondo, mantra, ripetizione di formule, proponimenti e uso della voce nella tradizione occidentale ed orientale, Protocollo di Herbert Benson per l'integrazione di pratiche occidentali ed orientali.

## PIANO FORMATIVO

Il master ha una durata di **4 weekend per un totale di 56 ore**. Le lezioni si svolgeranno **dalle 9.30 alle 17.30**.

Il corso si svolgerà in formato **Online**. Cosa significa? **Le lezioni si terranno su piattaforma Zoom**, permettendo così una libera partecipazione senza spostamenti.

Il master presuppone una fruizione del percorso **live**, quindi è necessaria la frequenza in diretta dell'80% delle lezioni per il conseguimento dell'attestato e degli ECM.

Per migliorare l'esperienza formativa, ai partecipanti del master verranno fornite le **registrazioni** delle lezioni, che rimarranno disponibili per **6 mesi** dalla data di conclusione del Master.

## ARGOMENTI TRATTATI

- I principali approcci neuroscientifici alla gestione dello stress e del trauma.
- Approcci top down e bottom up, via occidentale e via orientale.
- La via occidentale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: differenza tra sintomi psicosomatici e personalità psicosomatica; i principali modelli teorici che usano il corpo in terapia e per la prevenzione della salute e il benessere.
- Terapie del tocco e le tecniche corporee nella tradizione occidentale: Metodo jacobson.
- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: principi di filosofia e stile di vita orientali e medicina tradizionale cinese e giapponese.
- Tecniche psicocorporee di matrice orientale: tecniche corporee per il riequilibrio energetico mirate a problemi mentali, psicologici; esercizi per la salute (Do in, stretching dei meridiani); piccola sequenza di shiatsu che prevede pressioni sul corpo con pollice e palmo e digitopressione sui punti di agopuntura finalizzati all'integrazione dell'uso del corpo nelle pratiche di rilassamento.
- Mente calma e padronanza dei pensieri.
- Pratiche orientali e occidentali si incontrano.
- Rilassamento frazionato di Vogt e body scan, Imagery, visualizzazioni guidate e meditazioni guidate.
- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso le mente.
- La via dello yoga per la liberazione della mente.
- Contesti di applicazione (1): promozione della salute, benessere e gestione dello stress; nelle aziende, nelle scuole; nel wellness. Contesti di applicazione (2): nella clinica, nelle Istituzioni sanitarie, nella psicoterapia, nella psicosomatica Contesti di applicazione (3): nella psicologia della salute.
- Come costruire un gruppo di rilassamento: dalla teoria alla pratica. Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione occidentale a mediazione corporea con visualizzazione.
- Oltre la mindfulness: non solo meditazione di Vipassana. Una meditazione diversa alla portata di ogni individuo. Verranno presentate e sperimentate varie tecniche che portano allo stato mentale della meditazione (Dhyana), seguendo differenti tradizioni sviluppate in diverse parti del mondo che passano attraverso le tecniche di ritiro dei sensi (Pratyahara) e di concentrazione (Dharana).
- Tra corpo e mente: tecniche di respirazione per la salute.
- Occidente e oriente a confronto.
- La fisiologia della respirazione.
- Workshop di respirazione: 4 tecniche di respirazione (Pranayama) per favorire il benessere e il rilassamento che possono essere integrate nella pratica clinica e nei gruppi di rilassamento.
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione orientale: l'uso di Asana e stretching per il benessere e meditazione orientale. Mantra, ripetizione di formule e uso della voce nella tradizione occidentale ed orientale.
- La psicologia positiva e i proponimenti orientali.
- Protocollo herbert benson "La rivoluzione del rilassamento". Occidente ed oriente di incontrano.
- Workshop: Karma yoga, come importare salute e benessere nella quotidianità.

## METODO DIDATTICO

I partecipanti verranno guidati nell'apprendimento e pratica di differenti tecniche del contesto occidentale ed orientale. Il metodo prevede una formazione teorica ed esperienziale.

In primo luogo saranno fornite le conoscenze teoriche che permetteranno ai partecipanti di comprendere e approfondire i modelli teorici occidentali ed orientali che supportano le tecniche e verranno fornite le basi scientifiche per comprenderne il funzionamento.

In secondo luogo si garantisce una formazione pratica che introdurrà con gradualità all'esercizio delle tecniche e alla costruzione di un'esperienza che possa rendere i partecipanti autonomi nella realizzazione delle stesse sia per i singoli individui che nei gruppi.

Attraverso l'integrazione di teoria e pratica questo percorso permetterà ai partecipanti di vivere anche una formazione personale facendo esperienza della propria dimensione psico-corporea e dell'effetto di questi strumenti attraverso il proprio vissuto individuando quelle tecniche e quegli strumenti che possano migliorare il loro stesso benessere psicofisico.

## DOCENTI



**Claudia Y. Finocchiaro**  
Psicologa e psicoterapeuta  
lavora in contesti pubblici  
e privati.



**Claudio Ruggieri**  
Psicologo e  
psicoterapeuta, lavora da  
anni nelle strutture  
sanitari e in contesto  
privato.



**Elena Lamperti**  
Medico, specialista in  
neurologia, lavora da anni  
nelle strutture sanitarie,  
IRCCS Istituto Neurologico  
C.Besta, Milano.



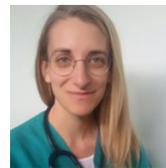
**Simona Di Carlo**  
Psicologa e psicoterapeuta,  
lavora da anni  
privatamente, per  
associazioni e in ambito  
sanitario e formativo



**Alessandra Petruzzi**  
Psicologa e psicoterapeuta,  
lavora da anni nelle strutture  
sanitari e in  
contesto privato.



**Roberto Palasciano**  
Presidente e fondatore  
dell'associazione Centro del  
Benessere, è il direttore  
didattico della sede di  
Milano della Scuola  
Internazionale di Shiatsu  
Italia.



**Paola Faverio**  
Medico, specialista in  
Pneumologia lavora da  
anni nelle strutture  
sanitarie, Ospedale San  
Gerardo, Monza



**Valeria Api**  
Psicologa clinica e  
psicoterapeuta, Accredited  
practitioner in EMDR,  
Insegnante di Restorative  
Yoga e facilitatrice di  
Movimento Biologico.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito [www.spazioiris.it](http://www.spazioiris.it)
2. Compilare il format d'iscrizione
3. Scegliere il numero di rate e la modalità di pagamento (bonifico o PayPal).

È possibile iscriversi entro e non oltre il 2 ottobre 2024 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **30 posti**.

MAIL - [formazione@spazioiris.it](mailto:formazione@spazioiris.it)

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 334.25.63.93.5

**ISCRIVITI**



## COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **900,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo esente IVA.

**La prenotazione è confermata al pagamento della quota d'iscrizione di 100,00 €**

E' possibile rateizzare la quota fino a **quattro rate** e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, nelle fasi di iscrizione sarà possibile scegliere la collocazione temporale delle rate.

## PROMOZIONI E SCONTI

### Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 25 settembre 2024 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 810,00 euro.

### Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 16 settembre 2024 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 675,00 euro.

Offerta valida per i primi 20 iscritti

### % cumulabile

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.

