

## **PROGRAMMA**

**PRIMA GIORNATA** (orario: dalle 9.30 alle 13 - dalle 14.30 alle 19)

- Accoglienza e presentazione del seminario
- I benefici del contatto fisico all'interno della coppia
- Sperimentare l'ascolto attivo
- Contatto attivo: incontrare l'altro, incontrare me
- Tecniche di massaggio lento

**SECONDA GIORNATA** (orario: dalle 9.30 alle 13 - dalle 14.30 alle 19)

- Tre passi per accrescere il benessere di coppia
- Tecniche di rilassamento per il superamento dello stress
- Consapevolezza della corporeità nella relazione di coppia
- La sinfonia della coppia: laboratorio di tecniche teatrali
- Tecniche di massaggio lento

**TERZA GIORNATA** (orario: dalle 9.30 alle 13 - dalle 14.30 alle 18)

- Strategie creative e giocose per migliorare la relazione di coppia
- Abrace-massage
- Tecniche di rilassamento per il superamento dello stress
- Tecniche di auto massaggio per implementare lo stato vitale
- Tecniche di massaggio lento

## **I CONDUTTORI**

### **ERIKA MAINARDI**

Formatrice Tocco Armonico®, il massaggio lento- Bodyworker – Master in Medicine Complementari e Terapie Integrate – Docente c/o corsi di Laurea in Infermieristica (Università di Torino)

### **ENZO D'ANTONI**

Ideatore del Tocco Armonico®, il massaggio lento- Bodyworker – Master in Medicine Complementari e Terapie Integrate – Docente c/o corsi di Laurea in Infermieristica (Università di Torino)

### **ELENA GUALTIERI**

Psicologa e Psicoterapeuta EMDR – Presidente Associazione Amore e Psiche Onlus per la prevenzione delle problematiche relazionali-affettive e la promozione del benessere psicologico

### **PATRIZIA BESANTIN**

Mimo-danza. Esperta di comunicazione non verbale

## **Costi**

Contributo per i tre giorni Comprensivo di seminario e soggiorno 300 €

**Iscrizioni:** per motivi organizzativi è indispensabile prenotarsi previo acconto di 100 euro.

Quota Associativa annuale: 15 Euro da versare al momento dell'iscrizione (solo se sprovvisti).

## **Ospitalità al Centro di Armonia**

Comprende 2 pernottamenti con colazione, più cinque pasti  
Cucina casalinga naturale di orientamento vegetariana/vegana



**Il silenzio e la tranquillità del posto ci aiuteranno in questo nostro viaggio. Il Centro di Armonia è situato in un territorio ambientale e naturalistico di particolare bellezza, un piccolo paradiso sulle dolci colline del Monferrato.**

**Come arrivare:** consultare il Sito Web [www.centroarmoniavalgomo.it](http://www.centroarmoniavalgomo.it)