

## *PsicoCorporeità AutoRiparativa*

### *Programma*

#### Venerdì 09:00-18:00

- 08:30 - Registrazione partecipanti
- 09:00 - Test d'ingresso: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 09:30 - La PsicoCorporeità AutoRiparativa nell'ambito delle psicoterapie - I presupposti teorici
- 11:00 - Coffee break
- 11:15 - L'importanza del corpo in psicoterapia
- 11:30 - Varie tecniche di rilassamento: Attenzione selettiva; Ritrovare il ritmo respiratorio naturale; Esercizio a terra di contrazione-distensione e crescita
- 12:30 - Test di confronto: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 13:00 - Pausa pranzo
- 14:00 - La cute e le sue relazioni
- 14:20 - Scelta del partner, tramite esercizio di osservazione, con cui fare le esercitazioni successive.
- 14:30 - Tecniche di rilassamento con contatto fisico: Dialogo con le mani; Dialogo con la schiena e le mani; Massaggio Shantala modificato per intervento di emergenza su paziente vestito
- 16:00 - Coffee break
- 16:15 - La manifestazione fenomenica della Funzione Psicica e l'Omeostasi
- 17:00 - Test di confronto: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 17:15 - Esercitazione - Lettura della postura nei disegni e uso terapeutico
- 18:00 - Chiusura

#### Sabato 09:00-18:00

- 09:00 - Test d'ingresso: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 09:20 - Lo scopo della terapia e le basi della PsicoCorporeità AutoRiparativa (PCAR)
- 11:00 - Coffee break
- 11:15 - Regioni corporee, loro relazione con i processi psichici e le psicopatologie 1ª parte
- 13:00 - Pausa pranzo
- 14:00 - Regioni corporee, loro relazione con i processi psichici e le psicopatologie 2ª parte
- 16:00 - Coffee break
- 16:15 - Esercitazione a percepire con lo sfioramento delle mani le tensioni presenti nell'altro, guidati dal disegno di se stessi di fronte e nudi
- 17:00 - Esercitazione di dialogo tonico con le parti contratte rilevate nel partner
- 17:40 - Test di confronto: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 18:00 - Chiusura

#### Domenica 09:00-17:00

- 09:00 - Test d'ingresso: Disegno di se stessi di fronte e nudi
- 09:20 - Gli strumenti diagnostici della PsicoCorporeità AutoRiparativa
- 11:00 - Coffee break
- 11:15 - Dati emergenti dall'analisi del *Disegno di se stessi di fronte e nudi- della postura statica e dinamica- dalle fotografie*
- 13:00 - Pausa pranzo
- 14:00 - *Concentrazione Toposomatica* e sue applicazioni
- 15:00 - Esercitazioni sul *Disegno di se stessi di fronte e nudi e l'uso della Concentrazione Toposomatica*
- 15:20 - Terapia centrata sul vissuto psicocorporeo: posture statiche e dinamiche
- 16:00 - Esercitazione pratica sul vissuto psicocorporeo posturale
- 16:30 - Verifica pratica di apprendimento per gli ECM
- 17:00 - Chiusura